SPD
Sebulan
PENDALAMAN DHAMMA
Vihara Dhamma Rajasa
Tolitoli, 14 April - 14 Mei 2014

# Redaksi

**Penyusun:**

**Hok Dien**
**Kim Lan**
**Inggriyani Soputra**
**Agus Limanto**
**Christian Pratama**

**Editor,**
**Layout & Sampul:**

**Novita T**

Anumodana kepada teman-teman yang ikut berpartisipasi dalam pembuatan buku ini:

Darmadi
Frans Tan
Eddy Ang
Roy
Suandi
Johan

# Pengantar Redaksi

*Namo Buddhaya,*

Rasa hormat yang begitu tinggi kami panjatkan kepada Sang Buddha, Guru junjungan kita, karena dengan usaha-Nya lah Dhamma telah sempurna dibabarkan ke seluruh dunia sampai kepada kami sekarang ini.

Sebulan Pendalaman Dhamma (SPD) merupakan kegiatan yang sering diadakan oleh seluruh umat Buddha, khususnya di Indonesia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan semangat umat agar lebih mendalami ajaran Sang Buddha. Demi tercapainya tujuan tersebut maka Panitia SPD 2014 Vihara Dhamma Rajasa merancang buku ini dengan harapan bahwa umat dapat dengan leluasa menilik kembali pembabaran Dhamma yang telah diberikan oleh Bhikkhu Sangha.

Anumodana kami ucapkan atas kebaikan seluruh umat Buddha dan seluruh donatur yang telah memberikan bantuan kepada kami baik dalam bentuk materi maupun non-materi, sehingga buku ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga dengan perbuatan baik yang Anda lakukan dapat memberikan manfaat dan berkah kebajikan berupa: kesehatan, kemakmuran, kekuatan dan tercapainya cita-cita yang diharapkan serta terciptanya kondisi untuk tercapainya kebahagiaan tertinggi (Nibbana). Semoga berkah kebajikan yang Anda lakukan juga melimpah kepada para leluhur dan sanak keluarga yang telah meninggal, semoga mereka ikut berbahagia.

*Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta*
Semoga Semua Makhluk Berbahagia

Mettacittena,
Panitia SPD VDR

Vihara Dhamma Rajasa
Jl. Veteran No. 86 Tolitoli
Sulawesi Tengah

**SAṄGHA THERAVĀDA INDONESIA**
**Padesanāyaka Sulawesi Tengah, Tenggara & Gorontalo**
**Sekretariat: Vihāra Karuṇā Dīpa, Jl. Sungai Lariang No. 74, Kota Palu 94222**

---

## SAMBUTAN

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Bāhusaccañca Sippañca, Vinayo ca Susikkhito
Subhāsitā ca yā vācā, etammaṅgalamuttamaṁ.

Sebagai generasi muda Buddhis yang aktif di dalam berbagai kegiatan Vihāra, dan mengerti Dhamma dengan baik, memang sudah menjadi hal yang alamiah apabila mendekatkan diri kepada Buddha Dhamma, berusaha melestarikan Dhamma dan mempraktekkan Dhamma dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Menulis buku, merangkum Khotbah para bhante/avuso dan para umat yang menjadi narasumber SPD (Sebulan Pendalaman Dhamma), adalah baik, karena dari menulis buku, membuat buku, majalah, dll, itu juga turut menjaga dan melestarikan Dhamma ajaran Sang Buddha.

Tentu saya sebagai Padesanāyaka Sulawesi Tengah menyambut baik dan bermudita citta atas niat baik dan kreatifitas pemuda dan segenap pengurus Vihāra Dhamma Rajasa, Tolitoli, yang telah berusaha untuk mengundang para narasumber yang tentunya datang dari tempat yang jauh. Tentu semua karena adanya semangat, pengorbanan materi, waktu, tenaga, pemikiran, sehingga pembabaran Dhamma di Vihāra Dhamma Rajasa, Tolitoli dapat berjalan dengan lancar.

“Memiliki pengetahuan dan keterampilan, terlatih baik dalam tata susila, ramah tamah dalam bertutur kata, itulah berkah utama.” Menjadi generasi muda yang aktif, kreatif dan inovatif tentu sangat kita butuhkan. Apalagi diera yang serba modern ini. Kalau generasi muda memiliki pengetahuan luas (Pengetahuan Dhamma dan Pengetahuan Umum), maka tentu ilmu pengetahuannya dapat dimanfaatkan untuk berbuat baik, terutama membantu melestarikan Dhamma di tanah air tercinta. Walaupun memang era modern sangat mempengaruhi pola pikir dan pola hidup orang pada umumnya, namun hendaknya kita terus berusaha untuk menjunjung tinggi nilai-nilai luhur ajaran Sang Buddha, berusaha untuk berpikiran baik, berperilaku baik, bertutur kata yang baik (Sīla), agar hidup kita menjadi selaras dan seimbang antara kemajuan lahiriah dan batiniahnya.

Anumodana atas karyanya, kerja kerasnya dalam mengerjakan buku ini. Semoga segenap team redaksi maju di dalam Dhamma dan tercapai cita-cita luhur Anda. Demikian pula semoga Buku Kumpulan Dhammadesana dari para narasumber dapat bermanfaat untuk para pembaca, dapat menambah wawasan, pengertian benar, termotivasi, dan tercerahkan batinnya.
Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia.

Palu, 24 April 2014
Mettacittena

(Y.M. Candakaro, Thera)
Padesanāyaka Sulawesi Tengah

# Tentang SPD .....

Y.M. Candakaro, Thera

Umat VDR sangat baik, semangat dalam menunjang para bhante dalam berdana makanan, semangat mengikuti puja bakti, semangat mendengarkan Dhamma.

Terus berusaha berbuat baik untuk meningkatkan kualitas hidup sebagai umat Buddha yang baik demi mencapai kebahagian pada kehidupan sekarang dan selanjutnya.

Y.M. Dhammavijayo, Mahãthera

SPD di Vihara Dhamma Rajasa sangat baik sekali, sangat banyak peminat. Akan lebih baik lagi kalau dibuat kegiatan SPD khusus untuk meditasi.

Praktekkanlah Dhamma, bentuklah batin dan pikiran Anda secemerlang berlian.

Y.M. Dhammakaro, Thera

Dengan tema waisak nasional tahun ini, saya berharap umat VDR akan semakin rukun dan maju dalam Dhamma.

Majulah terus dalam Dhamma.

Y.M. Thitaviriyo

Selamat kepada umat VDR yang telah berupaya dalam menjalankan SPD di vihara ini, terus pertahankan dan kalau perlu tingkatkan semangat ini. Perlu juga saya sampaikan kepada umat VDR agar dapat menjaga kerukunan, kebersamaan dan kekompakan yang baik sehingga memajukan vihara ini pada khususnya dan memajukan Buddha Dhamma pada umumnya.

Y.M. Cittavaro

Kelenturan sikap bukan berarti pertanda kelemahan namun membentuk kekuatan menghadapi permasalahan.

# Tentang SPD .....

Upacarika Dhammiko

Selama di sini saya melihat antusias umat VDR yang sangat luar biasa, ini terlihat dari keseriusan umat dalam mengikuti SPD. Saya berharap semoga kegiatan yang telah dilakukan membawa manfaat bagi kita semua.
Kebijaksanaan membuat kita mengetahui tujuan hidup, mengetahui tujuan hidup menimbulkan kebahagiaan.

Y.M. Ciradhammo, Thera

Umat VDR sangat mengesankan sekali, sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini. Ini bisa menjadi contoh bagi umat-umat di vihara lain. Walaupun berada di kota kecil namun kegiatan yang dilakukan oleh VDR bisa dikatakan sudah mencapai taraf kegiatan nasional. Saya harap semoga semangat ini tetap dipertahankan.

Y.M. Sucirano, Thera

Saya sangat kagum dengan umat VDR Tolitoli, sangat semangat apalagi menjelang waisak. Banyak bhikkhu yang diundang dan kegiatannya sangat bermanfaat serta bisa dikatakan umat buddha VDR telah melakukan penghormatan terbaik kepada Buddha, Dhamma dan Sangha.
Tetap semangat melakukan banyak kebajikan dan terus mempraktikkan ajaran guru agung Sang Buddha.

Y.M. Khemaviro

Umat Buddha di Tolitoli sangat antusias dalam mendukung keperluan para bhikkhu dan pada saat kegiatan SPD umatnya mendengarkan dengan serius.
Pelajarilah Dhamma dengan sungguh-sungguh, tidak hanya mendengarkan Dhammadesana dari para bhikkhu, namun banyaklah membaca buku dan setelah itu bersihkanlah batin dan pikiran Anda dan praktikkanlah Dhamma tersebut.

Y.M. Sukhito, Thera

Umat Tolitoli begitu perhatian dan ramah dalam merawat para bhikkhu. Semoga Dhamma yang telah dibabarkan selama SPD ini dapat direnungkan dan dipraktikkan, sehingga membawa manfaat dalam menjalani kehidupan ini.
Sekali melangkah jangan menyerah!

Y.M. Upasamo

Saya salut dengan umat Buddha Tolitoli yang telah berusaha meluangkan waktunya untuk datang ke vihara dan memperhatikan dengan baik sewaktu pembabaran Dhamma. Semoga para umat dapat mempraktikkan Dhamma yang telah disampaikan.
Saran saya, sebaiknya SPD diakhiri seminggu sebelum perayaan Waisak.

# Daftar Isi

Y.M. Candakaro, Thera

# Mungkinkah Penerapan 5 Sila dalam Kehidupan Bermasyarakat?

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Menuntun diri ke arah yang benar adalah berkah utama*

Bapak-bapak, Ibu-ibu, saudara-saudari sekalian, selamat malam, terpujilah Sang Buddha, Namo Buddhaya.

Malam hari ini, kita tentu patut berbahagia, kita bersama-sama bisa berbuat baik, mengulang kembali khotbah-khotbah Sang Buddha, latihan meditasi, kemudian juga memperkuat latihan sila atau kemoralan. Terutama pada malam hari ini, adalah hari pertama mengawali SPD (Sebulan Pendalaman Dhamma), dalam rangka menyongsong peringatan Tri Suci Waisak 2558 di tahun 2014.

Bapak, Ibu, saudara-saudara sekalian, sesuai dengan tema yang sudah disepakati dengan panitia, yaitu tentang, mungkinkah penerapan 5 Sila dalam masyarakat. Sungguh sangat baik, dalam menyambut Tri Suci Waisak ini, kita sebagai umat Buddha berusaha untuk memperhatikan nilai-nilai luhur ajaran Sang Buddha, terutama praktek Sila.

> Walaupun seseorang hidup seratus tahun tetapi memiliki kelakuan buruk dan tak terkendali, sesungguhnya lebih baik adalah kehidupan sehari dari orang yang memiliki sila ( moral ) dan tekun bersamadhi
> ( Dhammapada Sahassa Vagga no.11 )

Sungguh sangat bernilai, nilainya tinggi & harganya mahal, bagi orang yang memiliki moral baik, apalagi juga tekun bersamadhi, betul-betul hidupnya menjadi sangat bermanfaat, sangat berkualitas. Bisa meningkat dalam kehidupan ini menjadi lebih baik. Jangan kita sia-siakan hidup kita yang sangat singkat ini. Sang Buddha mengatakan hidup ini singkat, kita harus isi dengan hal-hal yang baik, hal-hal yang bermanfaat. Sang Buddha begitu sangat menghargai mereka yang praktek Dhamma dengan baik. Penghargaannya dalam bentuk-bentuk seperti ini, bahwa 1 hari itu nilainya sangat besar kalau kita bisa praktek Sila dengan baik di dalam kehidupan sehari-hari. Apalagi kalau hari-hari Uposatha bisa melaksanakan Atthasila, itu sangat bagus. Itu adalah kebiasaan yang sangat baik, sangat dipuji oleh para bijaksana. Sekalipun tidak bisa ikut latihan satu bulan penuh, tapi bisa latihan satu hari, satu hari praktek Sila dengan baik itu nilainya sangat besar, bahkan dikatakan lebih baik daripada seseorang bisa hidup seratus tahun tetapi tidak memiliki Sila yang baik.

> Memiliki pengetahuan dan keterampilan,
> Terlatih baik dalam tata susila,
> Ramah tamah dalam ucapan,
> Itulah berkah utama.
> ( Mangala Sutta bait 3 )

Banyak orang mengharap berkah, tapi hidupnya tidak membuat berkah. Tidak membuat sebab yang bisa menimbulkan berkah, namun mengharapkan berkah, menurut Dhamma itu adalah tidak mungkin bisa terjadi. Karena kalau sesuai Dhamma, bila ingin mendapat berkah, kita harus berbuat sesuai Dhamma yang bisa menimbulkan berkah. Di antaranya adalah memiliki pengetahuan dan keterampilan, memiliki moral baik, ucapannya baik, itulah berkah.

Di dalam masyarakat Buddhis, dibagi menjadi 2 bagian, yaitu:

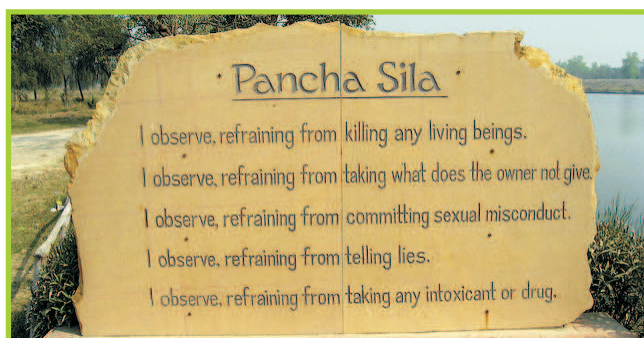
1. Kelompok masyarakat keviharaan (bhikkhu 227 sila dan Samanera 100 sila).
2. Kelompok masyarakat awam (upasaka-upasika); yang peduli dan mengerti Dhamma dengan baik akan mempraktekkan 5 sila dan berusaha untuk melatih 8 sila di hari-hari tertentu (terutama di hari Uposatha).

Sebagai umat Buddha punya pedoman, punya dasar latihan untuk meningkatkan kualitas batin, yaitu dengan praktek Pancasila. Kalau di atas tadi, judulnya 'mungkinkah penerapan 5 Sila di tengah-tengah masyarakat', kalau kita memang mau berusaha dengan baik, tentu pasti bisa. Karena masih ada juga beberapa orang yang disiplin latihan Atthasila, masih bisa, apalagi kalau latihan Pancasila. Kalau kita berusaha dengan sungguh-sungguh, pasti kita bisa.

Kemudian, tentang Pancasila ini, di dalam Anguttara Nikaya, kita hendaknya tidak mengabaikan, tidak menyepelekan. Karena di dalam Anguttara Nikaya dituliskan:

1. **Melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.**
   Membunuh makhluk hidup, oh bhikkhu, menganjurkan, melakukan sendiri, dan sering melakukan akan membawa orang tersebut setelah meninggal bertumimbal lahir di alam neraka, di alam binatang, atau di alam setan (peta). Bahkan sekurang-kurangnya, akibat sering membunuh makhluk hidup membuat orang tersebut pendek umur.

2. **Melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.**
   Mengambil milik orang lain, menganjurkan, melakukan sendiri, dan sering melakukan akan membawa orang tersebut setelah meninggal bertumimbal lahir di alam neraka, di alam binatang, atau di alam setan (peta). Bahkan sekurang-kurangnya, akibat sering mengambil milik orang lain membuat orang tersebut kehilangan miliknya.

3. **Melatih diri menghindari perbuatan asusila.**
   Melakukan perbuatan asusila, menganjurkan, melakukan sendiri, dan sering melakukan akan membawa orang tersebut setelah meninggal bertumimbal lahir di alam neraka, di alam binatang, atau di alam setan (peta). Bahkan sekurang-kurangnya, akibat sering melakukan perbuatan asusila membuat orang tersebut dijauhi dan dimusuhi oleh lingkungannya.

4. **Melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.**
   Berdusta, menganjurkan, melakukan sendiri, dan sering melakukan akan membawa orang tersebut setelah meninggal bertumimbal lahir di alam neraka, di alam binatang, atau di alam setan (peta). Bahkan sekurang-kurangnya, akibat sering berdusta membuat orang tersebut mendapat tuduhan atas sesuatu yang tidak ia lakukan.
   Sering menceritakan keburukan orang lain, menganjurkan, melakukan sendiri, dan sering melakukan akan membawa orang tersebut setelah meninggal bertumimbal lahir di alam neraka, di alam binatang, atau di alam setan (peta). Bahkan sekurang-kurangnya, akibat dari suka menceritakan keburukan orang lain membuat ia ditinggalkan oleh kawan-kawannya.

   Menggunakan kata-kata kasar, menganjurkan, melakukan sendiri, dan sering melakukan akan membawa orang tersebut setelah meninggal bertumimbal lahir di alam neraka, di alam binatang, atau di alam setan (peta). Bahkan sekurang-kurangnya, akibat sering menggunakan kata-kata kasar membuat orang tersebut sering menerima kata-kata yang tidak menyenangkan.

   Berbicara hal-hal yang tidak perlu (omong kosong), menganjurkan, melakukan sendiri, dan sering melakukan akan membawa orang tersebut setelah meninggal bertumimbal lahir di alam neraka, di alam binatang, atau di alam setan (peta). Bahkan sekurang-kurangnya, akibat sering berbicara yang tidak perlu (omong kosong), membuat orang tersebut tidak dapat bicara dengan jelas.

5. **Melatih diri menghindari makanan dan minuman yang melemahkan kesadaran.**
   Minum minuman keras, seperti anggur, arak, apalagi narkoba, menganjurkan, melakukan sendiri, dan sering melakukan akan membawa orang tersebut setelah meninggal bertumimbal lahir di alam neraka, di alam binatang, atau di alam setan (peta). Bahkan sekurang-kurangnya, akibat sering minum minuman keras dan mengkonsumsi zat lain yang dapat melemahkan kesadaran akan membuat orang tersebut mabuk dan ketagihan, dan juga dapat merusak organ-organ tubuh.

Sesuai Dhamma, kita dianjurkan untuk memiliki pengendalian diri terutama pikiran, ucapan, dan perbuatan. Kalau kita berusaha untuk mempraktekkan Sila, minimal Pancasila , sesungguhnya kita berusaha untuk mengendalikan pikiran, ucapan, dan perbuatan.

Tiga pintu ini harus kita kendalikan baik-baik. Kita harus pasang 'rem cakram', pikiran kalau kita tidak hati-hati, sering sekali muncul pikiran-pikiran yang buruk. Kalau muncul pikiran yang buruk, bisa terjadi ucapan buruk, bisa terjadi perbuatan buruk. Makanya Sang Buddha mengatakan pikiran itu pemimpin, pikiran itu penentu, pikiran itu pembentuk, pikiran itu pelopor. Betapa penting pikiran itu, betapa besar peran pikiran itu untuk terjadinya ucapan dan perbuatan itu bisa baik atau buruk, itu didahului dari pikiran. Kalau kita menghendaki ucapan dan perbuatan kita itu baik, tentu pikiran kita harus kita atur baik-baik, salah satunya dengan cara latihan baca paritta, latihan samadhi, itu sesungguhnya adalah pengendalian diri terhadap pikiran.

Betapa penting pikiran itu, betapa besar peran pikiran itu untuk terjadinya ucapan dan perbuatan itu bisa baik atau buruk, itu didahului dari pikiran. Kalau kita menghendaki ucapan dan perbuatan kita itu baik, tentu pikiran kita harus kita atur baik-baik, salah satunya dengan cara latihan baca paritta, latihan samadhi, itu sesungguhnya adalah pengendalian diri terhadap pikiran.

Kemudian, faktor penting untuk bisa melaksanakan Sila dengan baik; Sila itu bisa menjadi baik, tidak berdiri sendiri. Tidak mungkin seseorang tiba-tiba bisa praktek Sila dengan baik kalau tidak ada faktor pendukung. Sesuai di dalam jalan Ariya berfaktor delapan, pendukung untuk terjadinya praktek Sila dengan baik itu adalah:

1. Pengertian benar & Pikiran benar; harus mengerti dengan baik, Sila itu apa, bagaimana caranya mempraktekkan, dan apa manfaatnya. Kalau sudah memahami dengan betul, kita akan peduli, akan berusaha untuk latihan.

2. Kemauan/usaha untuk latihan; kalau kita ada kemauan, maka akan ada jalan untuk latihan hidup disiplin, latihan untuk praktek Sila.

3. Kemampuan akan berkembang; kalau kita sering latihan, maka dalam diri kita akan muncul kemampuan, kemampuan akan berkembang.

4. Latihan menjadi berkualitas; setelah punya kemauan dan kemampuan berkembang, maka kita akan enjoy saja dalam menjalani hidup disiplin, kita menjadi bahagia, menjadi senang karena kita tahu manfaat dari melaksanakan Sila, dan tentu hidup kita menjadi maju, hidup kita menjadi berkualitas.

Ada juga faktor pendukung lainnya, yaitu Hiri (memiliki rasa malu berbuat jahat) dan Ottappa (memiliki rasa takut akan akibat berbuat jahat), yang sesungguhnya juga merupakan cerminan dari Panna atau kebijaksanaan. Orang yang punya Panna akan memiliki Hiri, malu berbuat jahat, malu berbuat yang tidak baik. Jangan malu kalau ada orang, tetapi tidak malu kalau tidak ada orang; kalau berpikir seperti itu, artinya sama dengan tidak menghargai dirinya, karena menganggap dirinya itu tidak orang, akibat dari gelap mata, karena diselimuti oleh kabut kegelapan Avijja, oleh Moha, menganggap bahwa perbuatan buruk itu baik, akhirnya tidak memiliki rasa malu berbuat jahat.

Kemudian, memiliki Ottappa, orang bijaksana akan memiliki rasa takut akan akibat perbuatan jahat. Perbuatan jahat ini, cepat atau lambat akan berbuah. Di dalam unsur keyakinan, itu ada beberapa faktor, ada namanya Kamma Saddha; keyakinan terhadap Hukum Karma, Hukum Perbuatan. Baik atau buruk, perbuatan itulah yang akan ku warisi. Kemudian ada juga Vipaka Saddha, yaitu keyakinan bahwa karma buruk cepat atau lambat akan berakibat atau berbuah. Maka, kita harus hati-hati, waspada, milikilah Hiri dan Ottappa, baik saat ada orang lain ataupun tidak ada orang. Memang, di dalam Dhammapada dikatakan: pembuat kejahatan, selama kejahatannya belum masak, dia seolah-olah bahagia, seolah-olah dia merasa senang sekalipun melakukan perbuatan jahat. Tetapi kalau perbuatan jahatnya itu masak, dia akan menderita, menderita di dunia ini atau bisa juga menderita di alam sana. Demikian pula pembuat kebaikan, selama kebaikannya belum masak, seolah-olah dia menderita. Tetapi ketika perbuatan baiknya ini masak, dia akan menikmati, seperti manisnya madu, dia akan merasa bahagia karena melakukan perbuatan baik.

Kadang-kadang kita melakukan perbuatan baik, kalau tidak didasari dengan pengertian yang benar, tidak didasari dengan kemauan yang kuat, kadang-kadang timbul keluhan, timbul pikiran-pikiran yang tidak baik, yang seharusnya itu tidak perlu dimunculkan. Tentu, pikiran-pikiran buruk seperti itu hendaknya tidak dikembangkan, tetapi berusaha untuk mengembangkan yang baik, yang bisa membawa kemajuan. Kemudian di dalam Dhamma juga dikatakan, seseorang yang berperilaku baik akan hidup damai, tenang dan bahagia. Damai di hati dan damai di bumi.

Belum lagi manfaat melaksanakan Sila, Sang Buddha berpesan kepada perumah tangga atau Gharavasa di dalam Mahaparinibbana Sutta:

- Seseorang memiliki banyak harta kekayaan; karena memiliki moral baik, ia akan memiliki harta kekayaan, harta kekayaannya menjadi aman terlindungi karena dia sendiri berperilaku baik.
- Nama dan kemahsyuran akan tersebar luas; bahkan bukan hanya di alam manusia, di alam dewa, dewa pun ikut bersukacita, ikut berbahagia ketika melihat seseorang memiliki moral baik.
- Tanpa ketakutan dan keraguan; orang yang memiliki moral baik akan percaya diri, tidak takut, tidak khawatir, tidak cemas ke mana pun. Tidak takut kepada manusia, tidak takut kepada mahluk lain, karena berperilaku baik.
- Dipuji oleh orang yang bijaksana; orang bijaksana ikut berbahagia, turut bermudita citta ketika melihat seseorang berperilaku baik.
- Ketika meninggal, ia akan meninggal dengan tenang, dan
- Terlahir di alam surga.

Mari Bapak, Ibu, saudara-saudara, kita berusaha untuk latihan menjalankan Sila dengan baik, walaupun Lima Sila, tidak apa-apa. Lima Sila kalau kita bisa mempraktekkan dengan baik itu sungguh besar harganya, sungguh besar nilainya. Kehidupan ini kita sudah mengisi dengan hal-hal yang baik, bahkan dijadikan kesempatan emas untuk meningkatkan kualitas hidup, supaya hidup kita ini menjadi makin baik, makin berkualitas, makin bermutu. Seperti juga di dalam buku Paritta biru, di situ dikatakan: '*Silena Sugatim yanti, Silena bhogasampada, Silena nibbutim yanti*'. Dari melaksanakan Sila di samping lahir di alam surga, memiliki harta kekayaan, juga bisa mengkondisikan untuk tercapainya Nibbana, kebahagiaan sejati, atau terkikisnya, lenyapnya kotoran-kotoran batin atau kilesa, bagi mereka yang memiliki moral baik. Latihan pengendalian diri, latihan mengendalikan indria kita ini dengan baik, maka suatu saat nanti kita akan sampai ke sana, ke pantai seberang, yaitu terbebas dari duka, terbebas dari penderitaan.

Demikian Bapak, Ibu, saudara-saudara, sampai di sini pemaparan tentang Lima Sila dan lain-lainnya. Semoga bisa dimengerti, bisa dipahami dengan baik. Tentu dalam kehidupan kita sehari-hari kalau kita mau, ada kemauan, ada usaha, pengertian yang benar sesuai dengan Dhamma, bisa menuntun hidup kita untuk praktek Sila, praktek moral baik. Jangan karena sibuk, lalu tidak peduli, tidak berusaha untuk latihan moral baik, itu nanti akan rugi. Di hari tertentu, kita bisa libur, mungkin hari libur atau hari minggu, atau hari apa, kita membagi waktu untuk kepentingan spiritual. Jangan hari-hari kita habiskan untuk kepentingan duniawi semata. Kita juga hendaknya berusaha untuk mencari kedamaian, mencari kebahagiaan di dalam batin. Karena menurut Dhamma, kebahagiaan seseorang itu tidak bisa diukur dari banyaknya materi, tetapi pengendalian diri itu juga sangat menentukan. Pengendalian diri itu juga bisa membuat kita bahagia, karena kita juga akan merasa puas terhadap apa yang kita miliki. Dengan demikian kita tidak akan terbakar, tidak terbakar oleh nafsu keinginan, tidak terbakar oleh yang namanya keserakahan, kebencian dan kebodohan, kalau kita mau latihan untuk pengendalian diri. Salah satunya adalah praktek Sila atau kemoralan.

Terima kasih atas perhatian Bapak, Ibu, saudara-saudara sekalian. Semoga kita semua maju dalam Dhamma, dan tercapai cita-cita luhur kita.
Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta
Semoga semua mahluk hidup berbahagia.
Saddhu... Saddhu... Saddhu...

*Selamat malam Bhante, dan Namo Buddhaya. Kalaupun kita melakukan ritual-ritual yang berkaitan dengan alam, itu melanggar Sila atau tidak? Ada salah satu ritual di Jawa, yaitu ritual pesugihan. Yang jadi pertanyaan saya, jika ada saudara atau teman kita yang terlibat dalam ritual itu, bagaimana cara mematahkannya?*
**(Henny)**

**Jawab:**
Tentang ritual itu memang banyak orang yang melekat di sana, itu terutama orang yang memiliki pandangan keliru bahwa harta itu segala-galanya. Banyak juga orang yang rela mengorbankan keluarganya, anaknya. anaknya jadi gila, anaknya jadi monyet, anaknya untuk dipersembahkan kepada mahluk halus, ashura atau yakha yang penunggu tempat keramat. Kalau menurut pandangan Dhamma, ya tentu itu melanggar Sila, melanggar Dhamma, ada keserakahan, mencari mata pencaharian dengan cara yang tidak benar. Kalau sampai anaknya meninggal, itu jelas pembunuhan, melanggar Sila pertama. Sila juga dilanggar, lalu Dhamma juga dilanggar. Artinya keserakahannya muncul, berkembang, lalu kemudian, tentu juga ada pandangan keliru, ada keserakahan, ada kemelekatan pada hal-hal tidak baik itu, sikap mendewakan uang, yang penting saya kaya tidak apa-apa keluarga hilang satu. Itu juga tidak punya metta.

Jadi, kalau kita mau mematahkan atau menasihati supaya mau meninggalkan atau keluar dari ritual yang tidak baik, itu memang tidak mudah.

Seperti kisah pada jaman Sang Buddha, tentang Kassappa bersaudara yang mempunyai 1000 murid, punya pandangan keliru, pandangan salah menyembah api. Karena kehebatan Samma Sambuddha dalam membabarkan Dhamma, menunjukkan kebenaran, akhirnya mereka bisa menjadi siswa Sang Buddha. Nah kalau kita, apalagi kita mungkin lebih muda, mengajarkan kepada orang yang lebih tua, mungkin bisa disalahkan. Kamu ini tahu apa, kamu ini anak kecil. Bisa dikecil-kecilkan, sekalipun sudah gede. Kadang, karena keinginannya itu lebih kuat, keinginan untuk menjadi kaya, untuk mendapatkan harta, sehingga nasihat apapun tidak peduli. Kalau kita ingin menasihati, ya pelan-pelan, tidak langsung to the point, kita harus punya diplomasi, latihan komunikasi yang baik, mengarahkan & membimbing supaya orang itu bisa menjadi sadar. Kadang-kadang tuntutan ekonomi, tuntutan kebutuhan itu, banyak orang nekat. Tentu kita harus hati-hati, harus waspada, sekalipun itu family. Gara-gara harta bisa bercerai berai, juga ada. Jadi sekalipun keluarga, harus hati-hati. Memang baik kalau punya niat baik untuk meluruskan pandangan orang lain. Menasihati orang lain supaya bisa hidup benar atau hidup baik itu hati-hati. Kita ajak untuk belajar Dhamma, kita bimbing, atau bisa kita ajak untuk membaca buku-buku Dhamma, mendengarkan kaset-kaset Dhamma. Kalau memang mereka mau mendengar, mau belajar, ada kemauan belajar, nanti mengerti. Kalau sudah mengerti Dhamma dengan baik, itu nanti bisa ditinggalkan. Pelan-pelan akan ditinggalkan, karena kekayaan itu tidak jaminan untuk mencapai kebahagiaan. Orang kaya yang tidak happy juga banyak. Maka, sesungguhnya kebahagiaan itu ada di dalam batin, ada di dalam diri kita, bukan di luar kita.

---

*Selamat malam Bhante, Namo Buddhaya. Terkait sila pertama, yakni tidak menyakiti dan membunuh mahluk hidup. Dalam kehidupan kami sehari-hari ini, apalagi di sini banyak petani cengkeh, mereka sering memberantas hama, terutama semut, penggerek, disemprot bahkan dibasmi agar pertaniannya berhasil. Bagaimana cara mengatasi ini, Bhante?*
*Karena di dalam Dhamma dikatakan setiap perbuatan akan menghasilkan buah. Apakah ada solusi yang bisa mengecilkan efek karma buruk ini, Bhante?*
**(Romo Ferdy)**

**Jawab:**
Sang Buddha mengatakan, walaupun seseorang hidup seratus tahun, tetapi memiliki kelakuan buruk dan tak terkendali, sesungguhnya lebih baik adalah kehidupan sehari dari orang yang memiliki Sila atau moral dan tekun bersamadhi. Sehari saja, Uposatha ini saja misalnya, nah itu sudah nilainya besar. Apalagi kalau bisa mempraktekkan dalam waktu yang lama, tentu sangat bagus.

Tentang memberantas hama memang tidak mudah. Karena makin lama, obat makin modern, hama juga makin modern, muncul hama yang lain. Kalau menurut Dhamma, dan ini pernah dipraktekkan oleh umat di Moramo, Sulawesi Tenggara, yang tanaman padinya sering di ganggu oleh babi. Orang-orang sudah kalang kabut menyediakan jerat, jaring, dll. Tetapi umat ini masih punya metta dan akhirnya ia pergi ke ladang membawa dupa, puja di sana, baca paritta, salah satunya adalah Karaniya Metta Sutta. Setiap ke ladang, selalu baca paritta. Ternyata menurut pengakuan dia, dan pengakuan beberapa orang, hasil panennya itu lebih baik ketimbang teman-temannya sekalipun sudah pasang jerat, dll.

Ada lagi, ini terjadi di kota Solo yang rata-rata warga disana adalah petani. Saya waktu itu masih jadi Samanera, sekitar tahun 1994. Ada seorang kakek yang mengamati bahwa padinya banyak diserang hama, hama tikus, hama wereng, dll. Yang lainnya pada nyemprot, obat ini, obat itu. Tetapi, si kakek ini menyadari bahwa nyemprot itu pun membunuh, sekalipun itu mahluknya kecil, tetapi kalau banyak, menurut pepatah kan mengatakan, sedikit-sedikit lama-lama menjadi bukit. Sekalipun itu hama kecil, kalau banyak jumlahnya, maka karma buruknya juga menjadi banyak. Nah, kakek ini tahu, mengerti Dhamma dengan baik, akhirnya menghindari nyemprot, menghindari membunuh. Dan, dia melakukan eksperimen, coba-coba membuktikan ajaran Sang Buddha, membaca paritta di sawah. Baca paritta yang memang ada metta, ada cinta kasih, Ratana Sutta, Karaniya Metta Sutta, Khandha Paritta, dan paritta yang lainnya. Baca sesuai dengan kemampuannya, sesuai dengan pengertiannya, sebisanya si kakek itu. Tapi tujuannya itu untuk supaya mahluk-mahluk di situ tidak mengganggu, supaya mahluk-mahluk yang ada di situ bisa pergi dengan aman, tidak tersakiti. Menurut pengakuan si kakek itu, dan beberapa tetangga yang punya sawah, ketika panen, hasilnya juga lebih baik. Karena di sini yang 'main', sesungguhnya adalah karma.

Kalau kita baca paritta itu adalah perbuat baik, karma kita baik, kita punya metta atau cinta kasih kepada mahluk-mahluk yang ada di sana menjadi kuat, maka dengan pancaran cinta kasih yang kita miliki, makhluk-makhluk itu akan jauh-jauh, artinya tidak mengganggu. Manfaat metta kan begitu, manfaat cinta kasih, makhluk lain tidak akan mengganggu kita, tidak akan mengganggu milik kita.

Dan ini memang perlu dilatih, perlu dikembangkan, perlu dicoba. Sekali waktu, cobalah tidak menyemprot, baca paritta. Kalaupun misalnya tidak panen, berarti kamma baiknya kurang. Coba! Itu memang perlu dibuktikan. Ajaran Sang Buddha itu perlu dibuktikkan, tidak hanya apa kata orang, bagaimana kata orang, tetapi perlu kita buktikkan. Tes metta, cinta kasih kita itu sudah sampai sejauh mana. Kalau cinta kasih kita kuat, mahluk lain tidak akan mengganggu kita. Kita tidak mengganggu mahluk lain, mahluk lain tidak akan mengganggu kita. Itu sesuai dengan hukumnya, hukum sebab akibat. Kita punya sebab baik, akibatnya baik. Jadi, metta itu sangat penting untuk kita kembangkan, bahkan untuk mahluk-mahluk kecil sekalipun. Kalau ragu-ragu, taruhlah satu pohon tidak disemprot, bacakan paritta di situ, siapa tau nanti cengkehnya berbuah lebih banyak, ya tentu harus dipupuk, dirawat, dll.

Semoga bisa bermanfaat, semoga tanamannya aman, tidak diganggu oleh mahluk-mahluk atau binatang yang merugikan.

Pada suatu ketika Yang Terberkahi berdiam di Savathi di Hutan Jeta di Vihara Anathapindika. Pada waktu itu Y.M. Ananda menghampiri Yang Terberkahi, memberi hormat kepada Beliau dan bertanya:

"Bhante, apakah manfaat perilaku bermoral, dan apakah perolehannya?"

"Tidak adanya penyesalan, Ananda, adalah manfaat dan perolehan perilaku bermoral."

"Dan, Bhante, apakah manfaat dan perolehan dari tidak adanya penyesalan?"

"Kegembiraan, Ananda."

"Dan Bhante, apakah manfaat dan perolehan dari kegembiraan?"

"Sukacita."

"Dan, Bhante, apakah manfaat dan perolehan dari sukacita?"

"Ketenangan."

"Dan, Bhante, apakah manfaat dan perolehan dari ketenangan?"

"Kebahagiaan."

"Dan,Bhante, apakah manfaat dan perolehan dari kebahagiaan?"

"Konsentrasi pikiran."

"Dan, Bhante, apakah manfaat dan perolehan dari konsentrasi?"

"Pengetahuan dan pandangan akan hal-hal seperti apa adanya."

"Dan, Bhante, apakah manfaat dan perolehan dari pengetahuan dan pandangan akan hal-hal seperti apa adanya?"

"Rasa muak dan hilangnya nafsu."

"Dan, Bhante, apakah manfaat dan perolehan dari rasa muak dan hilangnya nafsu?"

"Pengetahuan dan pandangan akan pembebasan."

"Demikianlah, Ananda, perilaku bermoral memberikan tidak adanya penyesalan sebagai manfaat dan perolehannya;

Kegembiraan memberikan sukacita sebagai manfaat dan perolehannya;

Sukacita memberikan ketenangan sebagai manfaat dan perolehannya; Ketenangan memberikan kebahagiaan sebagai manfaat dan perolehannya; kebahagiaan memberikan konsentrasi sebagai manfaat dan perolehannya;

Konsentrasi memberikan Pengetahuan dan Pandangan akan hal-hal seperti apa adanya sebagai manfaat dan perolehannya;

Pengetahuan dan pandangan akan hal-hal seperti apa adanya memberikan rasa muak dan hilangnya nafsu sebagai manfaat dan perolehannya;

Rasa muak dan hilangnya nafsu memberikan Pengetahuan dan Pandangan akan pembebasan sebagai manfaat dan perolehannya;

"Dengan demikian Ananda, perilaku bermoral membawa kita selangkah demi selangkah menuju yang tertinggi (pembebasan sempurna / Nibbãna)." (A, X, 1)

Hari ke-2

# Mukjizat dalam Agama Buddha

Y.M. Candakaro, Thera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Hidup sesuai Dhamma itulah berkah utama*

Mukjizat dalam pandangan agama Buddha. Tentang mukjizat ini, sering sekali menjadi bahan pembicaraan dan cara, atau teknik menarik agama lain untuk mengikuti keyakinannya. Ini sering terjadi, di desa maupun di kota. Ya, tentu karena punya kemampuan, kemudian digunakan untuk menarik simpati, dan kemudian terjadi suatu keajaiban-keajaiban yang memang kemudian, menurut banyak orang, mukjizat itu terjadi karena adanya seseorang yang mengkondisikan.

Di antara sekian banyak mukjizat, yang sering menjadi pembicaraan dan juga sering dilihat orang, itu adalah praktek pengobatan. Orang sakit dibacakan doa, doa tertentu menurut keyakinan mereka, kemudian orang itu bisa sembuh. Ada yang, kata mereka, kakinya tidak bisa jalan, tidak bisa digunakan untuk jalan, tapi, begitu didoakan menurut keyakinan mereka, secara ajaib, gaib, mukjizat Tuhan (menurut mereka), kemudian bisa menjadi sembuh, dan banyak lagi yang lain.

Kemudian, ada upacara-upacara tertentu untuk menghindarkan diri dari bencana. Setelah upacara itu dilakukan, menurut mereka, bencana batal terjadi, karena terjadinya keajaiban, mukjizat, karena ada mukjizat dari atas, di atas di mana, lantai ke berapa, itu tidak dijelaskan.

Pada jamannya Sang Buddha ada seorang Ibu bernama Supavasa, beliau ini mengandung selama tujuh tahun tujuh bulan, dan mengalami kesakitan selama tujuh hari. Dan, pada waktu itu, suaminya memberitahu Sang Buddha, bahwa istrinya sedang kesulitan untuk melahirkan anaknya. Lalu Sang Buddha mengatakan dengan kata yang sangat singkat, *"semoga Supavasa baik-baik saja"*. Akhirnya anaknya lahir, dengan rambut yang sudah panjang. Menurut orang-orang awam, itu juga ajaib, mukjizat. Sudah hamil tujuh tahun, tujuh bulan, masih hidup, masih sehat.

Kemudian ketika Ibu Mahamaya menjelang hamil, saat sedang beristirahat, beliau mimpi melihat seekor gajah putih, membawa sekuntum bunga teratai di belalainya, lalu mengelilingi tempat tidurnya sebanyak 3 kali, kemudian masuk ke kandungannya. Kemudian beliau dibawa oleh para dewi menuju ke danau Anotata. Danau itu sangat indah, airnya jernih, bunganya bagus. Lalu, Ibu Mahamaya dimandikan dengan air yang jernih, lalu dikenakan pakaian para dewi atau bidadari, dan diberi minyak wangi. Orang-orang pada umumnya juga mengatakan hal itu gaib, ajaib, mukjizat. Seperti juga Ibu Mahamaya, ketika beliau melahirkan Pangeran Siddharta dalam posisi berdiri sambil memegang ranting pohon. Dan, para dewa, para brahma, datang memuja calon Buddha itu, yaitu Bodhisatta Siddharta, dengan air panas dan air dingin dari langit seperti hujan sehingga airnya menjadi hangat. Kemudian, itu dikatakan bisa menghangati tubuh pangeran Siddharta atau Bodhisatta.

Banyak peristiwa-peristiwa dalam kehidupan kita sehari-hari yang dianggap sebagai mukjizat atau sebagai hal-hal yang aneh, hal-hal yang ganjil, di luar kemampuan orang-orang pada umumnya, di luar nalar orang yang tidak tahu, orang yang tidak mengerti. Tetapi bagi orang yang mengerti, itu adalah hal yang wajar. Itu bisa terjadi, tentu berbagai macam hal yang mempengaruhi, sehingga bisa terjadi.

Dalam peristiwa-peristiwa kehidupan kita sehari-hari, terutama ada orang yang punya masalah, ketika

punya masalah, mencari sesuatu yang ada di luar, yang dianggap gaib, yang dianggap mukjizat. Baru saja saya mendapat informasi dari umat yang pernah jalan ke luar negeri. Di sana ada kepercayaan brahma 4 muka, mereka berpendapat bahwa itu adalah Buddha 4 muka. Sepanjang sejarah yang pernah saya tahu, dari buku, Buddha-Buddha yang lampau sampai Buddha sekarang, Sakyamuni Buddha tidak ada pernah kejadian Samma Sambuddha punya 4 muka. Mukanya selalu satu. Karena namanya Samma Sambuddha itu adalah sempurna. Itu karena kekuatan kamma, kekuatan kebajikan Samma Sambuddha itu sendiri. Kalau brahma 4 muka itu ada, dan di beberapa vihara, itu juga dipatungkan, dibuat patung. Diyakini bahwa brahma 4 muka ini, kalau disembah, dipuja, bisa memberikan berkah. Ada yang minta anak, begitu pulang dapat anak, tidak tahu itu anak dari mana. Nah, tentu banyak faktor. Menurut mereka, wah, itu manjur. Menurut mereka itu berkah. Kemudian, karena mereka punya keyakinan bahwa itu anak dari sana, biasanya kalau nanti punya anak, balik ke sana untuk puja di depan patung itu.

Ada seorang ibu yang menderita penyakit kanker, bahkan sudah diperiksa di Singapore, dinyatakan oleh dokter bahwa Ibu itu harus operasi. Tapi, Ibu ini tidak mau dioperasi, karena mengingat efek dari operasi itu tidak baik bagi penyakit kanker atau tumor. Kemudian ibu itu memutuskan untuk baca paritta dan meditasi dengan sungguh-sungguh, bertekad selama 49 hari. Ketika hari ke-39, terjadi keajaiban, mukjizat. Ada sesosok mahluk tinggi besar, menurut Ibu itu, masuk ke sebuah ruangan di mana Ibu itu sedang membaca Paritta, tetapi ia tidak menghiraukannya. Setelah selesai baca Paritta, baru dia mencari siapa tadi yang masuk ke ruangan itu. Cari, cari, cari, tidak ketemu, mahluk apa tidak tahu. Setelah duduk, menurut cerita, Ibu ini ketika berdiri, mengalami kesakitan yang sangat luar biasa. Tetapi pada waktu itu, habis duduk, berdiri, tidak ada rasa sakit. Kemudian, timbul penasaran, timbul pertanyaan di dalam dirinya: “kok, sakit saya gak ada?”. Lalu duduk lagi, duduk, berdiri lagi, “kok sakit saya sudah hilang?”. Masih tidak yakin lagi, duduk lagi, kemudian berdiri lagi, betul-betul bahwa sakitnya hilang. Karena mengingat bahwa sakitnya sudah tidak ada di dalam dirinya, kemudian Ibu ini, untuk lebih meyakinkan, periksa lagi ke dokter yang awalnya memeriksa. Diperiksa di sana dengan alat yang cukup canggih, ternyata, sakitnya hilang. Dokternya juga bingung. Lalu, karena dokternya ini tidak yakin, kemudian menggunakan alat satu lagi, barangkali yang lebih canggih begitu. Diperiksa di situ, juga, hilang. Penyakitnya tidak ada. Nah, di situ ditemukan, seperti ada bekas, itu diibaratkan, seperti buah anggur yang dipetik dari tangkainya. Ada bekas luka, tetapi lukanya itu sudah sembuh, sudah kering. Ini tentu sangat luar biasa, hebat, ajaib, gaib. Ini menurut umum, seperti itu mukjizat.

Kejadian-kejadian seperti ini mungkin pernah kita dengar, atau kita sendiri ketika mengalami sakit tertentu, begitu mengulang sabda-sabda Sang Buddha, atau berdoa, atau didoakan orang tertentu, kemudian bisa sembuh. Tentang hal ini, menurut Buddhis, adalah hal yang sangat wajar. Menurut Dhamma, tidak ada akibat tanpa sebab. Tidak ada sesuatu terjadi secara tiba-tiba. Sesuatu itu terjadi karena ada sebabnya. Demikian pula, orang sakit dibacakan paritta, bisa sembuh karena ia masih punya bibit kebaikan, punya kamma baik yang menunjang, sehingga bisa menjadi sembuh.

Seperti pada saat kita, atau para Bhante membaca paritta untuk umat yang sedang sakit kemudian tidak lama ia akhirnya sembuh. Ini menurut Dhamma, ada banyak faktor, yaitu kerja sama antara umat yang sakit dan bhikkhu yang membaca paritta. Umat yang sakit dibacakan paritta itu bisa sembuh, itu karena punya keyakinan, lalu juga punya Sila atau moral yang baik, kemudian juga tentu, karena punya kamma baik. Lalu, bhikkhu yang mengulang juga punya moral baik, keyakinan, dan juga dalam membaca atau mengulang, diulang dengan baik.

Menurut Dhamma dikatakan demikian, banyak faktor, terutama kamma. Kamma itu sangat mempengaruhi. Seperti di dalam Abhinhapaccavekkhana Patha, aku lahir dari kamma sendiri, mewarisi kamma sendiri, berkerabat dengan kamma sendiri, bergantung pada kamma sendiri, terlindung oleh kamma sendiri. Kamma baik ataupun buruk, itulah yang akan kuwarisi. Sesakti apapun manusia, kalau memang kamma baiknya tidak mendukung, pasti tidak bisa menghindar dari hal-hal yang tidak diharapkan.

Demikian pula, Bapak, Ibu, saudara-saudara sekalian, dalam kehidupan kita sehari-hari, kita sebagai umat Buddha hendaknya berpedoman kepada Dhamma. Kalau misalnya kita mengharapkan keajaiban-keajaiban atau mukjizat dari manusia, atau dari mahluk lain, yang kita yakini punya kemampuan membantu kita, kemudian kita melekat kepada mereka, tentu ini adalah tidak baik. Kita dianjurkan untuk hidup sesuai dengan Dhamma, kita percaya diri terhadap perbuatan yang kita lakukan. Kalau kita memang punya kamma baik yang cukup, apapun yang menjadi cita-cita kita akan tercapai. Cita-cita duniawi, cita-cita surgawi, atau cita-cita untuk mencapai kesempurnaan. Tentu ini butuh kebajikan yang cukup. Kita mengumpulkan perbuatan baik agar

kita bisa mencapai kemudahan, urusan lancar, keluarga sehat, ekonominya juga maju, rejekinya melimpah, keluarganya semua sehat berbahagia, panjang umur. Ya, itu tentu, karena kekuatan kebajikan.

Kalau kita ingin sehat, kita harus membuat sebab, bagaimana membuat mahluk lain sehat. Bahkan kalau kita sakit, dianjurkan untuk berdana obat kepada orang yang sakit, supaya yang sakit bisa sembuh. Karena kita sudah menanam kesembuhan, menanam kesehatan untuk orang lain, ya tentu, kita akan memperoleh kesehatan. Kalau kita mengharapkan punya kekuatan, lahir maupun batin, ini juga dianjurkan untuk membuat sebab yang bisa memberikan kekuatan untuk lahiriah maupun batiniah. Kemudian, kalau kita mengharapkan panjang umur, ini tidak bisa hanya berdoa, tetapi kita harus berbuat kebaikan. Seperti apa yang saya katakan kemarin, sesuai dengan Anguttara Nikaya, dianjurkan untuk menghindari pembunuhan mahluk hidup. Itu supaya, kita memiliki panjang umur, memiliki kesehatan.

Ada satu cerita tentang seorang samanera yang diramal oleh gurunya bahwa ia akan meninggal tujuh hari lagi. Ia kemudian dianjurkan untuk pulang menemui kedua orang tuanya. *"Samanera, silahkan kamu pulang, tengok ibumu, nanti hari ke-8, balik lagi ke sini"*. Pengertian gurunya, kalau hari ke tujuh meninggal, kan hari ke delapan tidak balik.

Dalam perjalanan pulang, samanera ini melihat segerombolan semut. Semut ini, bergulung-gulung seperti bola, terjebak di atas air. Semut ini, masing-masing ingin menyelamatkan diri. Tetapi, karena di atas air, tidak bisa ke mana-mana, cuma bergulung-gulung, saling berebut di atas, supaya bisa hidup. Nah, samanera melihat pemandangan seperti itu, timbul cinta kasih, timbul kasih sayang untuk menolong. Akhirnya, dengan kasih sayang yang dimiliki samanera, lalu menolong para semut itu. Ditolong dengan menggunakan ranting, satu demi satu para semut ini berjalan melewati ranting hingga sampai di darat. Semut ini, menjadi bebas dari kematian. Akibat dari perbuatan itu, pada hari ke delapan samanera ini dapat kembali ke vihara dan bertemu dengan gurunya. Gurunya heran, *"loh, samanera masih hidup?"*, tanya gurunya tercengang. Biasanya saya kalau meramal itu tepat. Lalu, samanera menceritakan kepada gurunya tentang perbuatannya menolong semut ketika dalam perjalanan pulang.

Bapak, Ibu, saudara-saudara, karena samanera ini menolong mahluk lain, sekalipun itu kecil, tetapi jumlahnya banyak, sehingga samanera ini bisa terhindar dari usia pendek. Barangkali bisa diperpanjang beberapa tahun. Tapi, kalau nanti banyak berbuat baik lagi, menolong mahluk hidup yang lain, bisa menjadi panjang umur.

Dalam kehidupan kita sehari-hari, kalau kita ingin panjang umur, kita berbuat baik, menolong mahluk lain, membantu mahluk lain, membuat bahagia mahluk lain. Karena, kalau membuat susah mahluk lain, sama juga dengan membuat susah diri sendiri. Menyakiti mahluk lain juga akan kembali kepada diri sendiri, sama dengan menyakiti diri sendiri, bisa menimbulkan penyakit, menimbulkan penderitaan.

Kita sebagai umat Buddha yang kadang mungkin sudah bekerja keras, banyak berbuat kebaikan menurut kita, tetapi kenapa kok kita masih susah, kurang mujur, rejekinya belum lancar. Tentu, itu juga banyak faktor. Kebaikannya bisa juga tertunda, belum waktunya masak, sehingga karena belum waktunya masak, belum bisa dirasakan dalam waktu yang cepat. Sekalipun juga ada yang namanya kamma baik yang masak secara langsung, tetapi ada kamma baik yang masak membutuhkan waktu yang agak lama, dalam kehidupan sekarang, dalam kehidupan yang akan datang, atau dalam beberapa kehidupan yang akan datang. Itu yang bekerja adalah hukum kamma atau hukum perbuatan.

Menurut Dhamma dikatakan, kalau kita ingin memperoleh manfaat yang cepat dari hasil karma baik kita, kita dianjurkan untuk sering-sering melakukan perbuatan baik. Kalau kita melakukan perbuatan baik dengan senang hati, dengan gembira, dengan bahagia, saat itu, kebaikan juga sudah berbuah, berbuah dalam bentuk kesenangan. Senang, tenang, bahagia, karena sudah melakukan perbuatan baik.

Bapak, Ibu, saudara-saudara, tentang mukjizat, tentang kegaiban ini, tentang hal-hal yang dianggap sebagai hebat atau kelebihan seseorang untuk bisa menyembuhkan, dan memberikan rejeki, atau yang lainnya, itu harus kita sikapi sesuai dengan Dhamma. Kita harus berpikir, berbuat sesuai dengan Dhamma, agar kebaikan yang kita lakukan bisa memberikan berkah dalam kehidupan kita. Tidak memperoleh kesenangan sesaat, tetapi kita berusaha untuk menumbuhkembangkan kebahagiaan, yang kita capai, kita peroleh dari praktek Dhamma ajaran Sang Buddha.

Maka di dalam Mangala Sutta, Sang Buddha mengatakan bahwa hidup sesuai Dhamma itulah berkah utama. Sekalipun orang itu sakti mandraguna, tapi kalau tidak hidup sesuai Dhamma, dia tidak akan

dapat berkah. Bahkan akan menuai celaka. Tapi, sekalipun kita belum sakti, belum mempunyai kemampuan batin, tapi kalau kita bisa hidup sesuai Dhamma, kita akan bisa memperoleh berkah. Berkah kedamaian, ketenangan, kebahagiaan, di dalam kehidupan sehari-hari.

Demikian, Bapak, Ibu, saudara-saudara sekalian, sebagai pembahasan tentang mukjizat dalam pandangan agama Buddha. Bahwa hal itu, kalau dipandang menurut Dhamma, tentu hal yang biasa, tidak ada sesuatu yang aneh, yang ganjil, menurut Dhamma. Karena semua itu ada sebab-sebabnya. Kalau sebab-sebabnya terpenuhi, maka itu akan bisa terjadi. Tetapi kalau sebab-sebabnya tidak terpenuhi, kalau tidak ada sebab, maka tidak akan ada akibat. Karena ada sebab yang mendukung, yang mempengaruhi, maka itu akan bisa terjadi.

Terima kasih atas perhatiannya. Semoga kita semua maju di dalam Dhamma, dan tercapai yang menjadi cita-cita luhur kita. Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta, semoga semua mahluk hidup berbahagia.
Saddhu... Saddhu... Saddhu...

*Selamat malam Bhante, apakah makna atau arti pemberkahan air paritta?* **(Ibu Lenny)**

**Jawab:**
Menurut sejarah dalam jamannya Sang Buddha, Pada waktu itu, di suku Vaji, di Vesali, di sana mengalami kekeringan, panas berkepanjangan, akhirnya banyak penyakit atau epidemi (penyakit menular). Jadi, banyak orang meninggal, hewan atau binatang juga pada mati, sehingga para yakkha, para asura yang memakan bangkai itu, mereka pada turun ke bumi, ke situ, daerah Vesali itu. Para yakkha atau asura ini memakan daging manusia dan juga yang lain, yang mati di sana. Kemudian raja mengundang Sang Buddha. Pada saat Sang Buddha diundang, terjadi hujan lebat, dan akhirnya, mayat-mayat manusia dan bangkai-bangkai binatang itu hanyut dibawa air ke laut, sehingga bersih dan yakkha-yakkha, asura pemakan bangkai, pemakan mayat itu, mereka pergi dari tempat itu. Kemudian, setelah membabarkan Ratana Sutta, Bhante Ananda dianjurkan oleh Sang Buddha untuk memercikkan air di kota Vesali, dengan air dari mangkuk Sang Buddha.

Jadi, itu tidak lepas dari tradisi, dari kebiasaan para pendahulu-pendahulu kita, para thera, para mahathera. Dan di beberapa vihara, kalau setelah kebaktian biasanya juga diadakan pemberkahan. Tapi tentu, jangan disalah mengerti, semua itu, kalau memang kekuatan kebaikan kita mendukung, harapan untuk bebas dari sakit, harapan jadi sehat, panjang umur, bahagia, akan bisa dicapai. Paritta itu, ibarat seperti sarana saja, sarana yang mengkondisikan untuk pikiran menjadi tenang. Pikiran tenang, jadi bahagia. Pikiran menjadi bahagia, karena bahagia, jadi misalnya ada muncul kamma buruk, kamma buruknya ini tertunda karena kebahagiaan yang muncul. Apalagi kalau sering-sering dilakukan, kebahagiaannya sering muncul, kamma buruknya tertunda, maka memang bisa itu, bisa terhindar dari hal-hal yang negatif. Karena pada saat mengulang paritta, atau dibacakan paritta, pikirannya dalam keadaan tenang, ada perasaan bahagia.

---

*Selamat malam Bhante, Namo Buddhaya. Mengapa Sang Buddha melarang para muridnya untuk menunjukkan kesaktian yang mereka miliki?* **(Romo Ferdy)**

**Jawab:**
Dulu ada 2 kelompok bhikkhu, satu yang berusaha hidup sesuai disiplin Dhamma, dan ada yang satunya lagi kurang disiplin. Bhikkhu-bhikkhu yang disiplin ini badannya kurus-kurus, tetapi kenapa yang lain kelompok satunya lagi pada gemuk-gemuk. Sang Buddha lalu memanggil kedua kelompok bhikkhu tersebut.

Ternyata kelompok yang tidak disiplin ini mempertontonkan kesaktian mereka dengan terbang mengambil mangkuk untuk menarik simpati dari umat awam yang memang masih menyukai tentang kesaktian, sehingga para umat menjadi senang dan berbondong-bondong untuk memberikan dana kepada mereka. Karena bhikkhu ini belum sakti, akhirnya, makin lama dia diliputi oleh keserakahan, oleh kemelekatan, oleh nafsu keinginan. Maka itulah, dicela oleh Sang Buddha, tidak diperkenankan, karena itu bukan tujuan utama untuk menjadi bhikkhu.

Sang Buddha atau Bhante Moggalana juga punya kesaktian, tetapi digunakan pada waktu yang memang sangat tepat, sangat sesuai. Dan tidak bertujuan untuk mencari keuntungan materi atau ketenaran, karena sudah terbebas dari kilesa atau kotoran-kotoran batin.

Y.M. Dhammavijayo, Mahãthera

Hari ke-3

# Management cara berpikir yang telah ditemukan Sang Buddha, kita gunakan agar Damai & Bahagia

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Saudara-saudari sedhamma yang berbahagia, kalau kita pada mulanya tidak memahami bagaimana kitab suci itu bisa terbentuk, kita juga tidak tahu benar atau salahnya kitab suci, karena kitab suci agama buddha juga tidak ada di zaman sang Buddha. Pada zaman sang Buddha, banyak para bhikkhu dan samanera yang mencapai tingkat kesucian sehingga mereka merasa tidak perlu lagi mencari kitab suci. Setelah berjalan sekian tahun, ada salah satu bhikkhu yang merenungkan kalau dibiarkan seperti ini, tidak ada kitab suci bagaimana kelanjutannya nanti yang akan datang? Mereka tahu agama Buddha akan lebih cepat lagi lenyap.

Maka 500 bhikkhu yang telah mencapai tingkat kesucian Arahat selama vassa membahas satu demi satu, sutta demi sutta sampai terbentuk yang namanya tiga keranjang dan ajaran sang Buddha itu disebut *evamme sutaṁ* (demikian yang aku dengar), semua sutta itu kebanyakan diulang oleh Bhante Ananda.

Maka dari itu kita sebagai umat Buddha bukan untuk percaya pada kitab suci, tapi kita melihat inti utama apa yang diajarkan sang Buddha. Sang Buddha menekankan bahwa kita harus memahami pikiran kita sendiri secara pribadi karena sesunguhnya yang menderita itu bukan tubuh jasmani, kita menderita bukan karena materi, bukan karena teman dan bukan karena musuh-musuh kita. Hanya saja kita tidak memahami bahwa semua itu adalah permainan kita sendiri, maka dari itu tujuannya adalah bagaimana kita mengerti dan memahami pikiran ini agar kita mampu mengurangi penderitaan di dalam pikiran kita secara pribadi.

Kita ini 100% masih menderita, mengapa dikatakan demikian? Karena masih memiliki sepuluh macam kekotoran batin dalam pikiran kita, kekotoran batin ini tidak bisa muncul dan bersih dengan sendirinya, melainkan harus kita sendiri yang membersihkan.

Kalau kita mampu membersihkan 30%, berarti penderitaan kita sudah kurang 30%, apa itu 30% yang menyebabkan kita menderita? *Sakkaya ditthi* itu yang utama; adanya pandangan yang mengatakan aku, keakuaan itulah sesungguhnya yang menyebabkan kita menderita. Tetapi bagi mereka yang sudah menghilangkan keakuan, kemanapun juga tidak akan terlalu menderita. Karena kita paham sesuai dengan apa yang Sang Buddha katakan barang siapa yang setiap saat berani melihat kedalam pikiran sendiri, ternyata di dalam pikiran kita ini, di dalam tubuh jasmani kita sendiri tak ada satu pun yang dikatakan badanku, itu bukan milik kita, kosong, tanpa aku. Perasaan juga sama, tidak ada perasaan sebagai milik kepunyaanku, ingatan dan bentuk pikiran juga seperti itu. Tidak ada aku disana, lalu mengapa kita tetap menggenggam apa yang menyebabkan kita menderita?

Dimana pun, semua orang termasuk kita, membawa sampah (kekotoran batin) dalam pikiran kita. Karena kita membawa sampah kemana-mana, wajar jika di dalam lingkungan kita terjadi percecokan, pertengkaran, perdebatan, karena SAMPAH ketemu SAMPAH. Maka mulai sekarang ini, kita sebagai orang yang bijaksana harus memahami bahwa bukan itu yang kita cari. Yang kita cari adalah memahami kewajaran dari tiap-tiap individu termasuk memahami diri kita sendiri. Berlatih untuk mengerti setiap saat, orang yang mengerti selalu memahami bagaimana supaya tetap damai, tetap bahagia, selalu memaafkan kesalahan siapapun juga, tidak mengatakan siapapun yang salah, yang salah sesungguhnya adalah cara berpikir kita yang tidak mau menerima kewajaran itu.

Maka dari itulah yang dikatakan bahwa belajar dhamma adalah belajar mengurangi penderitaan kita, kalau kita mampu mengurangi penderitaan kita,

berarti kita juga mengurangi sampah-sampah yang mengotori. Kita harus mengurangi sebanyak yang mampu kita kurangi, siapa tahu nanti kita mampu menghilangkan yang 30% nya. Maka dari itu, bagaimana memberikan respon yang tadinya itu sampah tapi kita kelola untuk melatih kesabaran kita agar berkembang. Melatih kebijaksanaan kita itu tidak gampang. Masukan yang negatif kita dikelola menjadi positif, itu menjadi sesuatu yang bermanfaat.

Sang Buddha mengatakan daripada menjadi raja yang paling berkuasa, paling kaya didunia ini bahkan menjadi raja dewa di surga tingkat kedua, mereka yang mencapai kesucian pertama, itu masih lebih berharga, masih lebih baik kualitas batinnya daripada mereka yang ingin kekuasaan.

Sudahkah kita berusaha terus-menerus memperhatikan kedalam pikiran kita bagaimana menata cara berpikir kita ini supaya kita lebih damai, lebih bahagia? Fokus dan tujuan kita yang utama adalah berusaha dengan sungguh-sungguh memerhatikan pikiran kita supaya selalu *happy*, damai dan cemerlang, bukan kita terus-menerus memperhatikan pikiran kita supaya kacau sendiri, sedih sendiri, susah sendiri, stress sendiri. Kita sering menggunakan *kelirumologi* dalam pola-pola pikir kita sehingga kita menderita.

Jika pikiran-pikiran negatif muncul, siapa yang salah? Yang salah itu kita yang tidak tahu mengatur cara berpikir kita. Apa itu kebijaksanaan? Kebijaksana itulah yang bisa memilahkan mana yang positif dan negatif, mana yang membuat kita bahagia dan tidak, mana yang membuat kita tenang dan kacau. Kebijaksanaan itu harus disertai dengan kesadaran yang diarahkan ke arah yang positif agar kita lebih damai, lebih bahagia. Maka dari itu mulai sekarang ini kita harus mengikuti teknik Sang Buddha yang setiap detik selalu bahagia.

Ada dua poin penting yang diajarkan oleh Sang Buddha yaitu sadar. Sadar adalah poin yang sangat penting yang harus kita kembangkan terus-menerus, kita harus sadar yang kita cari sesungguhnya adalah kedamaian. Dengan mengucapkan "*sadar*", "*damai*" terus-menerus, dengan membangkitkan pikiran yang positif, maka otomatis pikiran-pikiran yang negatif lama-lama akan berkurang dan melemah. Ketika pikiran positif lebih kuat, ini akan membuat kita bahagia.

Ketika mengucapkan "*sadar*", "*damai*" terus-menerus, ini bukan cuma diucapkan, tetapi lihatlah dengan penuh kesadaran. Ketika kita melihat dengan penuh kesadara, bertanya pada diri sendiri, apakah penglihatan ini akan mendatangkan kedamaian atau tidak?

Ketika kita melihat sesuatu yang membuat kita menjadi takut, marah dan bernafsu, menjadi tidak damai, maka kita harus mengetahui bahwa penglihatan kita saat itu adalah salah karena tujuan memiliki mata adalah untuk melihat apapun juga supaya kita bisa mendatangkan kedamaian dan kebahagiaan. Maka dari itu ketika kita melihat sesuatu yang tidak menyenangkan, kita harus ingat kembali untuk "*sadar*", "*damai*", "*sadar*", "*damai*". Demikian juga ketika telinga mendengarkan, dengarkan dengan penuh kesadaran, disinilah kita belajar tentang diri kita. Jika kita belajar seperti ini, kita akan memahami dhamma itu sebagai *way of life* yang jelas untuk kerperluaan kita dalam kehidupan sehari-hari dengan kunci utama yaitu sadar dan damai. Demikian juga ketika kita terlalu banyak berpikir, pikiran kita terlalu banyak menuntut, itu akan membuat pikiran kita menjadi kacau, ingatkan selalu untuk sadar, damai, sadar, damai.

Keinginan itulah yang menjadi sumber yang akan mengotori pikiran sendiri, jadi kita cukup memantau, melihat, melepas, mengetaui, dan memahami memang seperti itulah keadaan pikiran itu, dengan memahami, tidak akan timbul rasa jengkel, benci.

Marilah kita mulai sekarang, merombak kehidupan kita dengan meningkatkan kebijaksanaan kita, mengembakan kesadaran ini untuk diarahkan kearah sadar, damai terus-menerus hingga akhirnya kita paham itulah tujuan utama kita melatih diri belajar dhamma, untuk memahami bagaimana semuanya ini bisa kita peroleh sehingga kita sungguh-sungguh menemukan inti seperti yang telah dijalankan oleh Sang Buddha. Apa yang kita ketahui, harus dilaksanakan, bukan hanya dipercaya, hingga kita menjadi manusia yang mahir didalam menata ulang cara berpikir kita, agar kita selalu damai dan bahagia. Itulah yang namanya *management* pola pikir.

Apapun yang Anda lihat, masuk kedalam pikiran, anda bersihkan dalam pikiran Anda dengan penuh kesadaran, Anda melihat Anda damai, itulah kitab suci Anda. Didalam menggunakan mata, Anda damai dan bersih, demikian juga dengan telinga Anda digunakan dengan penuh kesadaran, masuk dalam pikiran Anda, jika pikiran Anda tetap tenang, tetap bersih, itulah kitab suci yang sesungguhnya, jadi sudah jelas, agama yang terbaik itu tergantung kualitas batin kita masing-masing. ".Biasakan kita selalu hening, damai, bersih dalam situasi apapun juga *"Always Happy Every Where, Every Moment, That Is The Best"*.

Marilah mulai sekarang, kita meningkatkan kualitas batin kita agar lebih bersih, setahap demi setahap. Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia. Dengan menjalankan apa yang Sang Buddha ajarkan, dijamin kebahagiaan akan menjadi milik kita bersama, sekian dan terimakasih.

*Namo Buddhaya Bhante,*
*Bhante mengatakan bahwa kita harus mengatur pola pikir kita, bagaimana dengan hipnoterapi yang memasukan sesuatu kedalam pikiran kita, polanya bagaimana Bhante?*
*Dan apakah setelah melakukan hipnoterapi, pola pikir yang lama itu dapat langsung tergantikan dengan yang baru?* **(Meiri)**

**Jawab:**
Kita ini kebanyakan tidak tahu bagaimana untuk mengatasi problem demi problem yang kita alami, maka dari itu hipnoterapi bertujuan untuk memberikan sugesti kepada kita, menunjukkan apa yang sebenarnya, menggantikan pola pikir kita yang keliru dengan yang baru, yang positif. Agar misalnya, seseorang yang takut pada ular, mungkin karena bawaan kehidupan lampau atau karena sewaktu ia masih kecil sering ditakut-takuti, setelah menjalani hipnoterapi menjadi tidak takut lagi.

Apakah pola pikir yang lama itu dapat langsung tergantikan atau tidak, itu tergantung dari kekuatan dan keahlian orang yang melakukan hipnoterapi, juga tergantung pada sejauh mana orang itu melekati pandangannya.

*Malam Bhante,*
*Belum lama ini ada seorang pendeta yang katanya bisa melihat masa lalu, ketika ia melihat saya, ia mengatakan bahwa saya adalah orang yang tempramental, dan itu disebabkan karena pada kehidupan lampau saya pernah membunuh sebuah keluarga. Ia juga mengatakan bahwa hanya ada satu cara untuk membayar kamma tersebut, yaitu dengan cara mengikuti kepercayaannya. Tetapi saya ragu akan hal ini Bhante, bagaimana menurut Bhante?* **(Bpk. Hemachandra)**

**Jawab:**
Memang setiap agama mempunyai cara yang berbeda untuk menarik umat. Sang Buddha tidak menyarankan kita untuk langsung mengikuti apa yang kita dengar, sekalipun itu Beliau sendiri yang mengatakan, melainkan kita hanya diberikan caranya, kalo kita bisa menjalankan dengan baik dan benar, maka kita bisa bahagia. Jika yang lain beranggapan bahwa hanya dengan mengikuti agama mereka lalu kita bisa masuk surga, tetapi Anda ragu dengan apa yang mereka katakan, maka sebaiknya tidak perlu lah melakukan perdebatan yang panjang dengan mereka.

Y.M. Dhammavijayo, Mahãthera

# Menumbuhkan Rasa Damai

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Pada malam hari ini, kita akan membahas bagaimana kita bisa menumbuhkan kedamaian. Karena kedamaian itu sesungguhnya merupakan kebahagiaan. Otomatis kalau kita bicara mengenai menumbuhkan kedamaian didalam pikiran kita, kita masuk dalam versi yang namanya bhavana, pengembangan batin dan pikiran kita masing-masing. Mengembangkan pikiran dan batin kita itu sudah diuraikan secara detail di dalam kitab suci Tipitaka.

Kita mengatakan bahwa semua itu yang menentukan adalah pikiran kita masing-masing, maka pikiran ini perlu dilatih, perlu dikembangkan dan perlu ditata ulang. Untuk apa itu semua? Karena pikiran itu ternyata yang merupakan sumber dari segalanya. Kebahagiaan kita dari pikiran, penderitaan juga dari pikiran kita sendiri. Jadi kita mau bahagia ataupun menderita bukan yang di atas yang menentukan, tapi pola pikir kita sendiri. Itulah yang menjadi penentu yang paling benar.

Kita ini menderita dalam hal apapun, menderita dalam pikiran kita, sesungguhnya yang memegang peranan penting itu adalah pikiran kita pribadi. Banyak yang tidak tahu bahwa sumber penyakit adalah dari pikiran kita. Sebagai contoh, kalau kita sering marah, sering stres, ini akan menyebabkan detak jantung kita makin cepat, lama-lama apa yang terjadi? Kita akan terkena tekanan darah tinggi. Karena kita terlalu banyak berpikir, sehingga tidak mampu mengarahkan apa yang benar, kita menjadi marah sendiri, tidak suka dengan ini, tidak suka dengan itu. Jadi dengan demikian marilah kita pahami, mengapa kita ini sering jengkel, dan mengapa kita sering marah.

Kita sebagai umat buddha adalah satu-satunya yang menjelaskan bahwa segala sesuatu yang muncul pasti ada karmanya. Kalau memang ini merupakan karma kita, kita harus melihat apa yang paling berat kalau hal itu terjadi. Kalau kita percaya hukum karma ini, disaat kita membayar utang kita tegas kalau memang ada karma yang pernah kita lakukan dan kita siap menerima apa adanya. Kalau itu memang karmaku itu pasti akan kembali. Kita tegas menyelesaikan dan tidak memikirkan sehingga kita tidak sakit. Karena kalau kita sakit, otomatis kita tidak bisa kerja, jika masuk masuk rumah sakit, maka kita harus mengeluarkan uang lagi untuk biaya rumah sakit. Kita tidak bisa kerja, tidak bisa menjaga toko, tidak ada pemasukan, jadi semuanya hilang.

Demikian juga kalau kita ditanya apa yang paling kita takuti, yaitu kematian. Kalau memang karmaku adalah saat ini mati, maka saya akan mati. Jadi kita sudah bisa mengatasi ketakutan, diri kita mantap dan kokoh menghadapi situasi apapun bukan dengan ketakutan. Akhirnya kita tidak takut lagi, tidak stres lagi menghadapi masalah. Dengan demikian kita mampu mengatakan bahwa kita sudah siap menghadapi penderitaan kita.

Ada satu cerita dari seorang bapak yang kaya raya, ia bercerita bahwa ia orangnya super sibuk dan sering mengalami sulit tidur, tetapi ketika pada hari dimana ia menyumbang tanah untuk vihara dengan senang hati dan suka cita. Setelah ia menyumbang, tiap malam dia bisa tidur enak. Jadi derita orang itu sebenarnya karena ia tidak mau melepas sesuatu yang berharga demi kepentingan orang banyak. Akibatnya dia selalu memikirkan berapa banyak uangnya sekarang, bagaimana cara sehingga uangnya bisa semakin bertambah. Jadi yang dipikirkan besok siapa yang mau saya makan? siapa yang akan di bunuh? terus seperti itu. Jadi yang dipikirkan supaya hartanya bertambah dan bertambah. Akibatnya dia stres sendiri. Karena banyak berpikir itulah yang menyebabkan dia tidak bisa tidur. Ketika dia mampu melepaskan hartanya itu, otomatis pikirannya ringan seperti bayi. Setelah liat bantal langsung tidur dengan nyenyak. Seperti itulah yang biasanya terjadi pada pikiran kita.

Maka mulai sekarang ini kita mari kita pahami bahwa mengembangkan pikiran itu penting. Kita bisa tenang, kita bisa damai, itu sesungguhnya ada dua cara. Pertama, dengan kebijaksanaan. Ini juga bisa mendatangkan kedamaian. Cara kedua dengan bhavana, dengan meditasi mendatangkan kedamaian. Jadi kebijaksanaan-kebijaksanaan itu adalah sesuatu yang harus kita bangkitkan. Kalau kita lihat, umat buddha sesungguhnya umat yang luar biasa. Diajarkan menjadi manusia yang bijaksana setiap saat. Diajarkan untuk mampu menata ulang cara berpikir supaya lebih damai dan lebih bahagia. Kalau kita bisa melatih, ini akan membawa manfaat yang luar biasa. Bahwa bhavana itu, membangkitkan pikiran kita yang positif harus kita mulai sekarang, bukan nanti setelah kita tua baru belajar, itu sudah terlambat. Mulai detik ini juga, kita harus berusaha dengan sungguh-sungguh, apapun kebiasaan-kebiasaan yang salah mungkin kita selalu ngomel, selalu mencaci maki, menggosip, memfitnah, memukul, dan mengambil barang seenaknya.

Sang Buddha mengatakan, kita harus mampu mengendalikan ucapan kita dengan benar dan baik. Harus mampu mengendalikan tingkah laku kita dengan benar dan baik. Tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berzinah, tidak berbicara yang tidak benar, tidak mabuk-mabukan. Kalau sifatnya sudah baik, ucapannya sudah baik, semua dijalankan dengan sungguh-sungguh, inilah satu-satunya yang mampu membuat Indonesia lebih damai.

Sang Buddha mengatakan ada manusia yang batinnya sangat jahat, ada yang pikirannya seperti binatang, karena mereka tidak tahu mana yang baik mana yang tidak baik. Kita termasuk yang mana? Kalau kita mau menyebut diri kita manusia yang memiliki batin yang tinggi, kita harus mengerti mana yang benar dan mana yang salah, mana yang boleh dan mana yang tidak boleh, itu baru memiliki cara berpikir yang tinggi dan mulia. Mulai sekarang, apapun pikiran-pikiran kita yang salah, marilah kita sadari, jangan diulang dengan pola pikir yang tidak baik. Keserakahan dan kebencian harus kita lenyapkan dalam pikiran kita masing-masing.

Pikiran kita seperti kera yang loncat sana loncat sini, tapi jika kita bisa melatihnya maka keranya dapat hidup bukan hanya di hutan. Pikiran juga begitu, kita harus berusaha mengisi pikiran kita dengan memperhatikan kata-kata positif apa yang bisa kita kembangkan. Kata-kata positif itu adalah "sadar" dan "damai". Tetapi jika tidak dikembangkan pikiran positif itu, ketika kita terus memikirkan masa depan, takut dan khawatir, memikirkan banyak pekerjaan, kita tidak tahu harus bagaimana mengisi pikiran ini. Kalau kita pusing dengan pekerjaan kita maka kita harus tetap kokoh dan tetap semangat bahwa ini adalah tanggung jawabku, tugas dan kewajibanku, dan selalu mengembangkan pikiran positif dengan memikirkan "sadar" dan "damai".

Yang penting, apakah itu lima belas menit, tiga puluh menit, jangan kita sia-siakan seolah-olah waktu kita masih panjang. Kita tidak bisa mengatakan kita masih muda, karena kematian itu kapanpun bisa terjadi dan cepat sekali. Maka dari itu marilah kita mengembangkan waktu tiap detik ini untuk membawa manfaat yang luar biasa bagi diri kita agar kita lebih damai dan bahagia.

Pikiran negatif sering muncul dengan sendirinya tanpa kita rencanakan. Seperti marah, jengkel, itu akan muncul dengan sendirinya karena pikiran kita sudah terbiasa. Itulah sebabnya sering dikatakan, jengkel dan marah itu sering berulang-ulang tanpa kita sadari karena pikiran kita sendiri yang mengulangnya. Maka dari itu dari pada memunculkan hal yang negatif, lebih baik memunculkan yang positif. Diri sendiri adalah penentunya. Karena kesaran adalah untuk membangkitkan yang positif sebanyak yang bisa kita lakukan.

Ada satu cerita lagi, waktu itu ada umat yang sedang sakit, dirumah sakit, umurnya masih muda, terkena kanker darah. Karena kita berkunjung, maka kita harus berbicara, bukan dengan maksud menakut-nakuti bahwa penyakit ini belum ditemukan obatnya. Maka dari itu kita sebagai umat Buddha yang bijaksana kita harus memahami untuk tidak takut dengan penyakit itu. Kita harus memahami bahwa ketika seseorang sedang sakit, maka yang harus kita sembuhkan adalah pola pikir orang tersebut. Diberi motivasi bahwa sesungguhnya sumber sakit adalah dari pikiran. Pikiran membawa karma lampau dan menyebabkan kita sakit. Bukan Sang Buddha yang menyebakan kita lahir di alam surga, tapi energi positif itulah yang menentukan kita kearah yang baik.

Tapi kalau kita lihat di tempat-tempat lain, malah muridnya diajari sedih, susah, menangis, makin banyak air mata maka dosanya makin diampuni. Energi negatif itulah yang tidak bagus seperti ditekankan harus menangis, harus sedih, seperti itulah orang-orang yang tidak mengerti aksi pola pikir negatif. Sang Buddha tidak pernah mengajarkan kita sedih dan susah. Selalu senang dan bahagia setiap saat, itulah cara berpikir yang sangat baik.

Maka dari itu mulai sekarang kita harus mengingat apa yang Sang Buddha katakan bahwa jangan

menyalahkan orang yang ada disekitar kita. Orang yang sangat bijaksana tidak menyalahkan siapapun, melihat kewajaran hidup. Kita akan lebih tenang, lebih damai, dengan sistem seperti ini kita bisa membangkitkan kedamaian dan kebahagiaan kita setiap saat, karena kita yakin hukum aksi dan reaksi tidak menciptakan, tapi yang menciptakan adalah pikiran kita sendiri. Kalau pikiran memiliki aksi yang positif maka kita akan mendapatkan reaksi positif, yaitu lebih damai dan lebih bahagia. Tujuan kita adalah mengembangkan semuanya menjadi "damai" dan "bahagia".
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

*Selamat malam dan Namo Buddhaya Bhante,*
*Yang pertama, apakah membagi-bagikan barang bantuan kepada orang lain dalam masa kampanye politik itu adalah penyuapan?*
*Kedua, jika ada pembeli yang menawar barang jualan kita, dan kita mengatakan bahwa "itu masih harga modal", padahal tidak demikian, apakah ini melanggar ajaran Sang Buddha?*
*Ketiga, apakah membasmi tanaman untuk membuat tanaman itu menghasilkan buah yang baik adalah melanggar Ajaran Buddha?* ***(Bpk. Hok Dien)***

**Jawab:**
Memang kehidupan ini sangat lengkap, kalau kita memberi, itu adalah bagus, asalkan kita memberi dengan uang lebih yang kita punya, bukan dengan uang hasil mengutang. Kita sudah tahu kalau resiko kita besar. Kemudian, kalau kita terpilih jadi pejabat, kita harus memikirkan bagaimana membangun masyarakat, sekolah, rumah sakit, untuk merubah ini, merubah itu, maka kita mendapat banyak manfaat. Dan kita tidak boleh mengharapkan pamrih atas apa yang kita berikan kepada masyarakat. Maka dengan demikian itu tergantung pola pikir kita masing-masing, kalau kita memikirkannya negatif maka semuanya salah, tapi selama yang kita pikirkan demi kepentingan bersama maka itu semua positif.

Lalu yang kedua, kita sebagai umat buddha kita mengatakan untung dan tidak untung harus dengan sangat bijaksana. Misalnya ketika kita ingin mengatakan kita belum untung, kita bisa menggunakan kata-kata yang lebih baik dan benar, dengan berkata *"ini sudah murah loh yang saya berikan pada kamu, kalau kamu bisa dapat yang lebih murah lagi ditempat lain saya lebih senang lagi, silahkan Anda memikirkan."* Atau kita buat seperti supermarket yang harganya langsung ditempel dibarang yang dijual, jadi kita bisa menjalankan sila dengan sebaik-baiknya.
Demikan juga kalau kita sebagai petani, ada kejadian di Jawa Tengah, seorang petani sebelum menanam dia selalu baca paritta di sawahnya, lalu sawahnya dipercikan air paritta itu. Jadi tiap hari dia datang ke sawah membaca *Karaniyamettasutta* dan dipercik, akibatnya tanaman disebelahnya terkena hama tapi tanaman miliknya tidak diserang. Maka dari itu mulai sekarang kalau kita punya sawah dibacai *Karaniyamettasutta* dan dipercik agar tanaman kita memiliki getaran cinta kasih.

---

*Selamat malam Bhante, Namo Buddhaya*
*Tadi kita sudah membahas bagaimana kita mengembangkan pikiran kita. Dalam agama buddha dikenal meditasi samatha dan vipassana, dari keduanya mana yang tepat untuk kita gunakan?*
**(Romo Ferdy)**

**Jawab:**
Kita sebagai manusia yang bijaksana adalah manusia yang mengatakan *samatha* dan *vipassana* dua-duanya beriringan tidak bisa dipisahkan. Selama kita tiap detiknya dimanapun juga menyebutkan "sadar" dan "damai" itu adalah *samatha*, tetapi dalam kehidupan ini ketika kita melihat, lihatlah dengan penuh kesadaran, jika apa yang mucul dari reaksi hidup kita membuat kita damai dan bahagia, maka kita telah menggunakan penglihatan dengan tepat. Tetapi ketika kita melihat sesuatu ternyata membuat kita takut, membuat nafsu muncul berarti cara berpikir kita salah. Disanalah *vipassana* bagaimana diubah lebih positif, lebih damai pikiran kita. Saat kita mendengarkan dengan penuh kesadaran dan kita merasa bahagia berarti pikiran kita benar. Sebaliknya jika kita mendengar sesuatu kita tidak senang berarti kita sadar bahwa ada kesalahan cara pola pikir kita sendiri sehingga kita marah sendiri.

Sang Buddha mengatakan ketika pikiran negatif muncul, cobalah berjuang untuk diganti dengan yang positif terus-menerus. Poin terakhir Sang Buddha mengatakan, pikiran negatif itu muncul karena kita sendiri yang menciptakan bukan orang lain yang ciptakan. Mulai sekarang marilah kita membangkitkan pikiran positif secara berulang-ulang, merubah cara berpikir kita untuk selalu fokus. Apakah itu *vipassana* apakah itu *samatha* kita sudah tahu itu tidak bisa dipisah-pisahkan sehingga orang yang bijaksana tidak pernah mengatakan ini lebih tinggi, ini lebih rendah, semua adalah bermanfaat untuk kita.

# Keyakinan terhadap TIRATANA

Y.M. Dhammavijayo, Mahãthera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna

Saudara-saudari sedhamma yang berbahagia, keyakinan kita sebagai umat Buddha dimulai dari Sang Buddha, yaitu kita sungguh-sungguh harus yakin bahwa Beliau telah mencapai penerangan sempurna. Yang berarti Beliau yang pertama kali mampu me-*manage* pola pikir sedemikian dahsyatnya sehingga beliau tidak pernah menderita, itulah yang Beliau temukan. Untuk terbebas dari semua penderitaan itu, Beliau menekankan KEBIJAKSANAAN. Kebijaksanaan yang dimiliki Sang Buddha bukan hanya dimonopoli oleh Beliau sendiri, kita pun sama, kita juga bisa mencapai ke-Buddha-an, kalau Beliau bisa mencapai Samma Sambuddha, kita sebagai manusia biasa termasuk para bhikkhu lainnya bisa mencapai savakha buddha, mencapai kesempurnaan dengan mengikuti jalur yang dituntun Sang Buddha. Poin yang terpenting untuk semua itu bukan terletak diluar diri kita, melainkan ada di dalam diri kita, yaitu *SATI* (kesadaran). Sang Buddha menekankan *SATI* (kesadaran) adalah poin yang terpenting.

Kebijaksanaan ini ditekankan oleh Sang Buddha, kita harus cerdik, pandai dan bijaksanaan dalam pola berpikir kita. Siapapun yang cerdik, pandai dan bijaksanaan, mereka akan bisa melihat posisi pikirannya seperti apa. Kita bisa menciptakan pikiran kita mau model yang bagaimana. Tetapi kalau kita tidak memiliki kebijaksanaan ini, pikiran kita akan kacau. Dengan mampu mengarahkan pikiran kita kepada kebijaksanaan secara terus-menerus, sifat-sifat ke-Buddha-an bisa menjadi milik kita, akan menjadi pelindung yang membuat kita lebih damai dan bahagia. Bukan yang dipandang secara umum bahwa buddha rupang adalah pelindung kita. Itu bukan sebagai pelindung.

Sang Buddha menekankan pelindung yang sejati bilamana kita memiliki kebijaksanaan, ketenangan, selalu waspada dan selalu memperbaiki pola pikir sampai menuju yang terbaik. Itulah sifat agung Sang Buddha yang harus kita bangkitkan bersama.

Lalu bagaimana terhadap Dhamma? Sang Buddha menjelaskan, Beliau mengajar ataupun tidak, Dhamma itu sudah ada. Bukan ciptaan, bukan milik siapa-siapa. Hanya saja, jika Beliau tidak mengajar, kita tidak akan mengetahui letak Dhamma itu dimana. Dhamma itu ada di dalam diri kita, tidak lapuk oleh waktu dan kita diminta untuk datang, melihat dan membuktikan akan kebenaran itu. Jadi setelah jelas dan terang kalau Dhamma ada di dalam diri kita, berarti mulai sekarang kita harus belajar kenyataan yang ada di dalam diri kita untuk mengurangi penderitaan dan mendapatkan kedamaian yang lebih tinggi.

Teori Dhamma yang kita ketahui ini bila tidak dipraktekkan dan dijalankan, tidak akan memberikan hasil. Hasil ini untuk siapa? Yaitu untuk diri kita masing-masing, yang membuat kita menjadi lebih damai. Kalau ini sudah dijalankan otomatis kita juga diminta menjadi manusia yang selalu menyelidiki, menganalisa terus-menerus.

Sesungguhnya apa yang terpenting di dunia ini? Harta, uang, kedudukan, inilah yang terpenting menurut pandangan umum. Tetapi ketika kita menggagap itu yang terpenting, apakah yang terjadi? Itu membuat kita lebih menderita. Mengapa demikian? Karena kita menganggap faktor luar itu sangat penting, akibatnya kita menilai pikiran dan batin kita menjadi sangat kecil. Sesungguhnya yang terpenting itu adalah kualitas batin kita masing-masing, keadaan pikiran kita itulah yang terpenting. Yang di luar itu kecil nilainya, yang paling berharga adalah pikiran, batin kita. Dengan berpikir demikian, otomatis masalah apapun yang terjadi, kita hadapi

dengan tidak mengatakan itu adalah yang paling besar, kita terima apa adanya dan tidak sedih akan masalah itu. Di situlah kita bisa mempraktekkan Dhamma yang membuat kita menjadi lebih damai dan bahagia.

Kita sebagai manusia harus mempunyai target, misalnya, berapakah harga dari kemarahan kita? Kalau memang melebihi target itu maka kita boleh marah. Ketika kita memasang target yang tinggi dari kemarahan kita, maka masalah-masalah kecil yang muncul tidak akan membuat kita stres dan frustasi. Untuk itu umat Buddha tidak akan pernah menderita lagi, karena kita tidak menganggap apapun itu sebagai sesuatu yang besar dan kita mengetahui yang terbesar dan berharga adalah batin kita masing-masing.

Sang Buddha mengatakan, berlian itu sudah ada dalam pikiran kita, namun tertutupi oleh batu-batu, pasir-pasir, sehingga kita tidak dapat menemukan berlian yang sesungguhnya. Terlebih lagi setiap hari kita menghadapi masalah-masalah yang mengotori berlian kita sehingga kita merasa takut, jengkel, kecewa, dan bingung karena kita tidak memahami bagaimana menjaga berlian yang berharga ini, sesungguhnya itu yang membuat kita menderita. Dengan begitu pikiran inilah yang paling penting, marilah kita bersama-sama menciptakan pikiran positif, membentuk pikiran yang damai, membersihkan batin kita setiap saat. Siapapun yang menjalankan tugas ini dengan sungguh-sungguh, mereka akan menemukan berlian dalam batin dan pikirannya.

Kebanyakan dari kita tidak mengetahui bagaimana sesungguhnya kita mampu membersihkan kekotoran batin kita. Batin ini bagaikan air, apakah itu air laut, air sungai atau air sumber, bahkan air hujan. Semua ini tidak ada satupun yang bersih, maka dari itu mulai sekarang kita harus terus menyaring, kalau kita tidak mampu menyaring dan langsung memasukkan ke dalam pikiran kita, maka itu akan membuat pikiran kita kotor, mengotori batin kita.

Siapakah yang mampu menyaring semua itu? Alat apa yang paling canggih untuk menyaring itu? Yaitu kesadaran kita, apapun yang kita lihat, lihatlah dengan kesadaran. Masukkanlah faktor-faktor yang membuat kita damai dan hening. Berpikirlah dengan penuh kesadaran, buanglah pikiran-pikiran yang tidak bermanfaat. Kalau kita telah menjalankan ini, kita telah menjadi siswa Sang Buddha. Dengan cara bicara dan tingkah laku yang baik yang bersumber dari pikiran yang juga baik.

Semua manusia dan makhluk yang ketika pikiran, ucapan dan perbuatannya selalu baik, itulah siswa. Sang Buddha. Sang Buddha mengajarkan semua aktivitas negatif jangan dilakukan dan dikembangkan, sebaliknya hal-hal positif yang bermanfaat harus terus dikembangkan. Dan yang tertinggi adalah coba kita bersihkan dan tenangkan pikiran ini. Dengan menjalankan seperti ini, Tiratana yang agung ini akan kita peroleh, bukan yang dikatakan dalam kitab suci, bukan yang dikatakan oleh para Bhante, tapi kita sudah menjalankannya.

Sang Buddha sudah mengatakan, siapa pun juga, dimana pun juga kalau di sana masih banyak orang yang menjalankan delapan jalan utama, dunia ini tidak akan kekurangan para suciwan, para suciwan akan terus muncul, termasuk Anda-Anda ini. Kalau kita menjalakan Sila, Samadhi dan Panna dengan baik, maka perkembangan batin kita menjadi lebih bersih dan suatu saat kesucian akan kita peroleh. Maka siapapun yang mampu membersihkan pikirannya, penderitaannya akan berkurang bahkan lenyap.

Sang Buddha mengajarkan *stop* semua aktifitas kejahatan, bersemangat menjalankan semua perbuatan baik sebanyak yang bisa dikerjakan, lalu kita sucikan hati dan pikiran kita bersama. Hanya tiga poin ini yang jika dijalankan dengan sungguh-sungguh, kitapun akan mendapatkan manfaat yang luar biasa. Maka dari itu marilah kita bersama-sama untuk memahami poin ini. Salah satu yang terpenting dalam Tiratana adalah kita harus memahami Dhamma yang diajarkan oleh Sang Buddha. Dan yang terpenting adalah dengan melakukan lebih banyak praktek sehingga membawa kita lebih maju.

Ketika kita membiasakan tenang maka kita akan mengerti bagaimana cara mengatur ulang dan menata pikiran kita, inilah yang seharusnya kita perjuangkan bersama sehingga Tiratana, berlian yang kita harapkan bisa kita jaga sebaik-baiknya. Apabila pikiran kita jernih, hening, cemerlang, tidak ada pengotor maka berlian itu akan muncul di dalam pikiran kita secara nyata, bukan hanya kita ucapkan. Karena itu perlu perwujudan menjaga, merawat, membersihkan pikiran kita terus-menerus, itulah tugas utama kita. Dengan demikian kita akan mendapatkan harta karun yang tidak ternilai muncul dalam pribadi kita.
Semoga semua mahluk berbahagia dan terima kasih.

# Tanya Jawab

*Namo Buddhaya Bhante,*
*Bagaimanakah pandangan Agama Buddha mengenai fengshui?* **(Henny)**

**Jawab:**
'*Feng*' itu angin dan '*shui*' itu air. Kalau kita mengikuti panjang lebar penjelasan *fengshui* itu kita akan menjadi bingung. Sesungguhnya kita umat Buddha harus memahami bahwa *feng* itu angin, kalau banyak angin yang menerpa air di laut, itulah yang menyebabkan gelombang tinggi muncul. Jadi angin itu perumpamaan hal-hal yang diluar diri kita, apa yang kita lihat, dengar dan pikirkan itu adalah angin. *Shui*-nya itu adalah pikiran kita, kalau makin banyak angin dan makin banyak yang dipikirkan otomatis gelombang pikiran kita makin kacau.

Ketika kita ingin *fengshui* yang baik maka kita harus sadar dan tenang, itulah yang namanya *fengshui* yang nyata, yang bermanfaat buat kita, kita tidak bisa merubah pandangan orang lain tapi kita bisa merubah cara pola berpikir kita sendiri. *Feng* adalah sensasi dari keenam indera kita, *shui* adalah keadaan-keadaan batin dan pikiran kita, kalau *feng*-nya besar, *shui*-nya (ombak) nya besar, kita kacau, kita menjadi jengkel, marah, itu adalah *fengshui* yang tidak baik. Walaupun *feng*-nya besar dari luar, tapi kita mampu menjaga keenam indera ini dengan baik, ia tidak mempengaruhi pikiran kita, kita tidak diliputi oleh kejengkelan, ketakutan, kemarahan, kita tenang dan damai terus menerus, itulah cara kita memahami *fengshui* sebagai umat Buddha yang baik.

---

*Namo Buddhaya Bhante*
*Ada seorang teman saya yang berprofesi sebagai penyembelih hewan untuk menafkahi keluarganya, apakah itu termasuk melanggar Ajaran Buddha?*
*Semua manusia ingin hidup damai dan bahagia, bagaimanakah hidup damai, bijaksana dan bahagia ala Bhante?*
**(Bpk. Hok Dien)**

**Jawab:**
Namanya pembunuhan, dengan cara apa pun juga tetap melanggar, untuk itu diharapkan jangan memiliki mata pencaharian dengan membunuh mahluk apapun juga. Dengan menjalankan hal ini maka akan mendapatkan manfaat yang luar biasa. Kalau sekarang ini kita mempunyai mata pencaharian dengan membunuh, walaupun mungkin kita sekarang kaya, tetapi ketika tua kita akan sakit-sakitan, sesudah itu kita meninggal, ketika kita meninggal dengan kondisi seperti itu kita harus masuk di neraka terlebih dahulu, disiksa di sana dan ketika habis masa kamma kita di sana, kita lahir sebagai binatang maka kita juga akan terus dibunuh. Setelah selesai, kita menjadi manusia, kita akan sakit-sakitan karena kekuatan kamma buruk yang kita lakukan. Oleh karena itu akibatnya sangat panjang. Walaupun dia bukan umat Buddha tapi mohon temannya diajak agar meninggalkan mata pencaharian seperti itu. Kebenaran ini bukan berdasarkan apa yang dikatakan kitab suci, tapi berdasarkan energi pikiran kita dan makhluk tersebut, kita mengetahui aku membunuh, aku tahu ini salah, kalau ditanya hati nurani, kita tahu itu salah. Maka alangkah baiknya kita jangan membunuh makhluk itu.

Semua tergantung dari kondisi pikiran kita, apabila kondisi pikiran kita tenang maka ketenangan akan kita dapatkan, makin banyak kita tenang berarti kondisi pikiran kita lebih terbiasa masuk di dalam ketenangan. Segala sesuatu apabila untuk batin kita, maka kita harus menjalankannya dengan sungguh-sungguh, setelah kita melatih menjaga ketenangan dan kondisi pikiran kita, maka tidak ada waktu senggang. Apa yang diajarkan maka itulah yang harus diikuti, sadar, damai, tetap dijalankan, sadar, damai, sadar, damai. Selama pikiran kita positif, itulah yang dikatakan kita telah mengikuti dan mempraktekkan ajaran Sang Buddha, sehingga kita mendapatkan manfaat, ketika kita telah mendapatkan manfaat apalagi yang kita cari?

---

*Perbuatan apa saja yang membuat kita menjadi orang yang beruntung?* **(Budi)**

**Jawab:**
Beruntung itu banyak faktor, kalau kita mau beruntung dalam hal materi, kita harus banyak beramal, kalau kita mau beruntung dalam hal kesehatan, jagalah sila dengan baik. Kita beruntung tidak pernah dirampok karena kita menjalankan sila ke dua dengan baik, kita beruntung memiliki badan jasmani yang normal karena kita tidak melanggar sila yang ke tiga, kita beruntung tidak pernah difitnah, dicaci maki karena kita tidak melanggar sila yang ke empat, kita beruntung tidak menjadi orang yang "korslet" karena kita tidak pernah melanggar sila yang ke lima, kita beruntung dapat mengatur pola pikir kita, tidak stres, damai dan bahagia karena kita sering menjalankan meditasi. Itulah keberuntungan-keberuntungan yang kita dapatkan, dengan menjalankan ajaran-ajaran Sang Buddha maka kita akan selalu menjadi orang yang beruntung.

# SADAR.... DAMAI...

Y.M. Dhammavijayo, Mahãthera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)

Di dunia ini, siapa pun ingin mendapatkan kekayaan duniawi. Siapapun juga kalo bisa ingin mendapatkan kekayaan batiniah. Sudah berhari-hari kita mendengarkan ceramah, ceramah dan ceramah. Akan lebih terpuji lagi apabila pada malam hari ini kita bersama-sama berusaha untuk melihat pikiran kita sendiri, berusaha untuk melakukan praktek secara langsung.

Di dalam mendapatkan kekayaan batiniah, ada hal-hal yang harus kita kembangkan, di antaranya adalah rasa senang dan gembira yang harus kita kembangkan dan munculkan di dalam pikiran kita terus-menerus. Semangat juga perlu dibangkitkan berkenaan dengan rasa senang dan gembira tersebut. Fokuskan pada perasaan gembira tersebut secara terus-menerus, sebanyak mungkin yang bisa kita lakukan, karena sesungguhnya dengan cara tersebut, kita telah memiliki kepandaian dan kebijaksanaan dalam mengarahkan pikiran ini.

Untuk itu, marilah kita duduk dengan relaks dan santai untuk bermeditasi, bangkitkan dalam diri kita perasaan senang, gembira dan bahagia, hanya pikiran itu terus-menerus. Seperti seorang anak kecil yang tengah asyik dan senang bermain dengan permainannya sehingga lupa akan waktu, maka demikianlah kita begitu senang melihat pikiran kita, karena ini sangat berharga dan bernilai. Jika kita mampu melakukan hal ini dengan penuh kegembiraan, maka kita tidak akan terbebani dengan beban-beban dunia ini. Yang ada hanyalah perasaan senang, gembira dan bahagia yang tak terukur di dalam pikiran kita. Jika hal ini dapat terus dilakukan, di sinilah kebijaksanaan akan muncul sehingga apapun yang kita lakukan, kita akan melakukannya dengan gembira. Kitapun tidak akan merasa lelah karena senang dan gembira adalah energi positif yang membuat kita lebih bahagia. Ketika kebahagiaan muncul dalam pikiran kita, semua capai, lelah akan lenyap.

Meditasi dimulai
*(Para umat dan bhante melaksanakan meditasi)*

Selama meditasi, Bhante Dhammavijayo menuntun umat dengan kalimat-kalimat berikut ini:

*Tenang... Tenang... Tetaplah Tenang !*

*Di dalam meditasi, kita menatap pola pikir kita yang biasanya terlalu ekstrem. Kita semua biasanya ekstrem kanan, ingin mendapatkan keuntungan, pujian, kenikmatan, dan kebahagiaan. Semua ini adalah gelombang ekstrem kanan kita. Demikian juga, sebaliknya kita sudah sering kali mendapatkan ekstrem kiri; ternyata kita rugi, ternyata kita difitnah, ternyata kita menderita. Ini semua selalu terjadi dalam diri kita masing-masing. Kita juga sangat sering ekstrem diwaktu yang dulu; kita jengkel, marah dan tidak puas. Itu karena kondisi yang dahulu. Ketika pikiran ekstrem ke depan, takut, khawatir dan cemas muncul dalam pikiran kita. Disini kita harus memahami. Makna sesungguhnya adalah kita harus mengikuti jalan tengah, yaitu bukan dualisme, bukan kanan atau kiri, bukan depan atau belakang, tapi di tengah-tengah, hanya sadar dan tahu saja. Ketika untung, kita seimbang, ketika rugi kita seimbang, ketika kita dipuji atau dicela, keseimbangan dijaga. Inilah yang dikatakan berusaha membangkitkan jalan tengah dalam kenyataan hidup ini yaitu sadar dan tahu saja.*

*Ketika kita membayangkan untung, mendapatkan pujian, kenikmatan, adalah saṅkhāra kita yang berperan. Saṅkhāra (bentuk-bentuk pikiran) menghanyutkan perasaan macam-macam sehingga kita tak pernah tenang dan damai. Kita harus bisa untuk hanya sekedar sadar dan tahu saja. Ketika yang menyenangkan muncul, kita tidak terhanyut, sebaliknya bila yang tidak menyenangkan muncul, kita tidak terbawa. Dengan membiasakan sadar dan tahu ini, disinilah lama-kelamaan pikiran ini akan terjaga di jalan tengah itu sendiri. Ketika kita memikirkan kenangan-kenangan yang lampau, semua itu hanyalah doa kita atau ingatan yg lampau. Kenangan menyenangkan akan menimbulkan kesenangan, sebaliknya kenangan menyakitkan akan membuat kita menderita. Itu semua bukan keseimbangan yang muncul dalam pikiran kita.*

*Marilah kita menganalisa bagaimana memosisikan pikiran ini untuk tetap sadar, karena dalam kesadaran itu tidak seharusnya diliputi oleh perasaan, permainan pikiran ataupun ingatan-ingatan apapun juga. Demikian juga ketika kita memikirkan hal yang akan datang, rencana, itu semua adalah saṅkhāra, bentukan-bentukan pikiran yang kita ciptakan, yang ingin kita wujudkan. Tetapi pikiran langsung bergerak dan dikotori oleh bentuk-bentuk pikiran itu, ketika sadar dan tahu ini adalah saṅkhāra, ini hanyalah perasaan, ini saññā, jika kita hanya sadar saja tidak mengikuti saṅkhāra, perasaan dan saññā, disitulah jalan tengah yang dimaksudkan Sang Buddha terwujud. Disinilah yang dikatakan sutamaya-paññā, mendengarkan dengan sungguh-sungguh untuk menata pola pikir kita untuk mengikuti jalan tengah itu.*

*Sadar dan tahu saja, apapun yang muncul, biarkanlah apa adanya. Apapun yang muncul dari luar, jangan ditambahkan lagi dengan bentuk-bentuk pikiran, aku ingin begini atau begitu, karena disanalah pertentangan terjadi dan membuat kita kecewa. Belajar memahami mana itu saṅkhāra (bentuk-bentuk pikiran), perasaan dan saññā (persepsi). Belajar untuk tidak diperbudak olehnya. Disinilah sati (kesadaran) kita akan berkembang. Marilah kita praktekkan hal ini.*

*Tenang... Tenang... Tetaplah Tenang...*

*Pikiran diciptakan oleh kebiasaan, tercengkeram oleh tubuh jasmani, tubuh jasmani tidaklah kekal, yang menyebabkan penderitaan. Kita mengatakan inilah tubuhku, inilah milikku, sehingga kita wajar menderita karena persepsi itu. Demikian juga dengan perasaan, kita selalu terhanyut dan menderita karena kita ingin memiliki perasaan seperti ini atau seperti itu, kita beranggapan adanya aku sehingga mengharapkan aku ingin ini, ataupun itu. Demikian pula dengan ingatan, kita melekat dengan ingatan baik yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, selanjutnya yang membuat kita tak pernah tenang dan damai. Bentuk-bentuk pikiran muncul terus-menerus, sehingga kita tidak pernah tenang. Mulai sekarang marilah kita melatih tidak membiarkan kesadaran kita terpengaruhi oleh tubuh jasmani, perasaan, bentuk-bentuk pikiran dan ingatan. Cukup sadar dan tahu saja.*

*Adalah lokiya citta dimana kita terpengaruhi oleh tubuh, perasaan, bentuk-bentuk pikiran dan ingatan. Tetapi sekarang kita tahu, sekedar tahu dan sadar segalanya adalah demikian adanya. Membiarkan segalanya berproses apa adanya. Ini namanya membangkitkan kesadaran kita untuk tidak melekat dengan keempat hal tadi agar membentuk lokuttara citta dalam pikiran kita masing-masing. Marilah kita memahami pikiran bagaimana yang membuat kita menderita dan mana yang membuat kita bahagia. Marilah kita menganalisa, menyelidiki apa yg pernah kita dengar untuk kita praktekkan.*

*Itulah yang terpenting !*

*Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta...*
*Semoga semua makhluk berbahagia...*

Meditasi Selesai.

## Tanya Jawab

*Selamat malam Bhante,*
*Biasanya kita hanya melihat sosok naga dalam kalender. Di alam manakah naga itu hidup dan ada berapa jenis naga?* **(Ibu Lenny)**

**Jawab:**
Naga di zaman Sang Buddha sudah ada, mereka kebanyakan berada di Alam *Cātummahārajikā* (alam empat raja dewa), yaitu surga tingkat pertama, dan walaupun kita sampai saat ini belum pernah melihat secara langsung, tidak masalah, mau diterima yah boleh, tidak diterima juga tidak apa-apa karena itu tidaklah penting. Untuk jenis-jenis naga, otomatis karena dikatakan hidup di *Cātummahārajikā* yaitu di empat penjuru, maka mereka ada di utara, barat, timur dan selatan. Yah klasifikasinya begitu saja.

---

*Namo Buddhaya, Bhante.*
*Bagaimana mengatasi keragu-raguan dalam diri kita?* **(Merlin)**

**Jawab:**
Kalau kita lihat, keragu-raguan dimiliki oleh semua orang. Kalo diri kita tidak ragu-ragu lagi, maka diri kita ini sudah mencapai kesucian minimal *Sotapanna*. Jika belum mencapai kesucian maka keragu-raguan pasti muncul. Untuk itu, kita perlu membangkitkan keyakinan kita, jika keyakinan kita mantap, maka keragu-raguan akan berkurang, sebaliknya ia akan berkembang. Seperti yang ditegaskan oleh Sang Buddha untuk tidak ragu dan bimbang, dan mempelajari bagaimana menata pola pikiran kita supaya lebih damai dan bahagia. Semua ini membutuhkan kesabaran, keuletan, perjuangan yang terus-menerus. Jika hal ini kita pahami dan jalankan terus-menerus maka otomatis keraguan kita akan berkurang sehingga kita akan menjadi lebih terkendali, kokoh dan lenyaplah keraguan itu.

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)

Dana telah anda jalankan, Sila telah anda bangkitkan, Samadhi sering kita jalankan, inilah sesungguhnya inti dari apa yang Sang Buddha ajarkan.

Marilah kita bertekad lagi di dalam diri kita masing-masing, laksanakan praktek Dhamma itu dengan bersungguh-sungguh dan ikuti kata demi kata. Dengan bertekad seperti itu, semua alam-alam sengsara akan kita tutup, kita akan membuka alam-alam *sugati* yang penuh dengan kebahagiaan, bahkan kita akan terbebas dari penderitaan saat ini juga.

Kami bertekad, untuk melatih dengan sungguh-sungguh. Apapun yang negatif tidak akan aku masukkan dalam keenam inderaku, supaya aku tidak pernah menderita lagi. Pikiran-pikiran negatif yang selalu muncul tidak akan aku lakukan dan ucapkan.

Aku bertekad untuk melatih diriku, apapun yang positif dari luar akan aku masukkan kedalam enam inderaku, sebagai program dan pedoman hidupku, membawa kedamaian dan kesejahteraan.

Pikiran-pikiran positif yang selalu muncul, akan aku lakukan dan ucapkan, demi kesejahteraan dan kebahagiaan semua mahluk, aku bertekad melatih pikiranku, mengendalikan pikiranku, selalu berpikiran positif menenangkan gejolak pikiranku, selalu membersihkan batinku, hening, damai dan cemerlang menjadi milikku.

Mari kita duduk ber-sila yang rileks dan santai. Inti dari apa yang Sang Buddha ajarkan telah kita dapatkan, marilah kita memahami bahwa sesungguhnya manusia selalu terhanyut oleh masalah-masalah yang telah berlalu, hanya mengatakan kenangan-kenangan yang dulu itulah yang manis, hanya dengan adanya sedikit perubahan, kita menderita saat ini, ini sangat sering terjadi, maka kita harus pandai mengolah pikiran kita, bagaimana pikiran senang, bahagia dapat kita bangkitkan walaupun masalah dan penderitaan terjadi, kita akan tetap tenang, seimbang dan terjaga, karena kita masih memiliki harta yang lebih benilai dari semua hal yang ada diluar diri kita, yaitu BATIN kita.

Pikiran ini lebih berharga, maka malam ini marilah kita melihat dan memahami pikiran kita, siapapun yang selalu santai dan tenang tidak ada pikiran yang membebani diri kita, inilah yang dikatakan *chanda* muncul dalam pikiran sebagai sarana makanan batin kita.

Meditasi kita mulai...

*(Praktek Meditasi di tuntun oleh Y.M Bhikkhu Dhammavijayo, Mahathera)*

Apapun ingatan yang muncul, baik itu ingatan bahagia ataupun menderita, semua itu telah berlalu, biarkanlah ingatan itu apa adannya, jangan melekat, jangan menggenggam ingatan-ingatan itu di dalam pikiran kita. Semua ini hanya proses kondisi yang muncul dan lenyap saja, tidak berinti. Oleh karena itu, marilah kita berusaha dengan penuh kesadaran untuk masuk di dalam pikiran yang senang dan gembira.

Tenang, Tenang, tetaplah tenang, jaga ketenangan dengan penuh kesadaran, saat ini tugas kita hanya sekedar mengamati pikiran kita. Marilah kita memahami masalah pikiran yang benar, pikiran yang benar adalah pikiran yang bebas dari keserakahan, bebas dari kebencian.

Amatilah pikiran Anda, Cukup mengetahui pikiran itu muncul dan kita senang, pikiran itu muncul dan kita menderita, apabila kita mengikuti salah satu darinya maka kita akan menimbulkan keserakahan dan kebencian. Janganlah kita diperbudak oleh pikiran seperti itu lagi, itulah jalan tengah kita di dalam pikiran yang benar.

*Sabbe Satta Bhavantu Sukhithatta..*
*Meditasi selesai.*

*Selamat malam Bhante,*
*Bagaimanakah cara mengatasi ketakutan?*
**(Vanessa)**

**Jawab:**
Sebenarnya kita ini ditakut-takuti oleh diri kita sendiri, keluarga dan lingkungan. Pikiran kita sering diisi oleh program-program yang membuat kita takut, sehingga yang sebenarnya terjadi adalah kita ditakuti oleh pikiran kita sendiri, permainan pikiran kita. Untuk mengatasi rasa takut ini, maka bersahabatlah dengan pikiran Anda. Gunakanlah kebijaksanaan Anda.

---

*Selamat malam Bhante,*
*Apakah bercanda dengan teman merupakan kamma buruk?* **(Michelle)**

**Jawab:**
Memang kita sebagai umat Buddha ini harus mempunyai kecerdikan yang luar biasa, yang terpenting adalah kita harus bijaksana dalam berucap, ketika kita bercanda dengan teman, kita juga harus memikirkannya dan berhati-hati terlebih dahulu, apakah candaan kita itu dapat menyakiti perasaan teman ataupun orang disekitar kita. Kalau tidak menyusahkan dan menjelekkan, itu sah-sah saja. Namun kalau itu negatif dan dapat menyakiti perasaan serta menimbulkan penderitaan orang lain, maka ini termasuk kamma buruk.

*Selamat malam Bhante,*
*Ada seorang teman saya yang membantu orang dengan meminjamkan uang, namun dengan imbalan bunga 3%, apakah mata pencahrian itu dibenarkan dalam Agama Buddha?*
*Saya mempunyai keinginan untuk membuat rumah walet, untuk mendapatkan hasilnya kita harus merampas sarangnya, apakah ini dibenarkan dalam Agama Buddha?*
**(Bpk. Hok Dien)**

Mata pencaharian yang benar dalam Agama Buddha sebenarnya disarankan jangan sampai merugikan orang lain atau makhluk lain.
Dalam Agama Buddha, untuk menjalankan hal ini ada beberapa syarat yang harus Anda jalankan, yang terpenting adalah tidak mencelakai makhluk tersebut juga tidak mencelakai mahluk lain, yang terpenting juga kita tidak melanggar Sila yang diajarkan oleh Sang Buddha, serta dengan adanya usaha ini jangan sampai menimbulkan keserakahan dalam diri kita. Oleh karena itu ketika syarat-syarat ini tidak dipenuhi maka otomatis banyak pelanggaran yang kita lakukan. Sebab itu diperlukan kebijaksanaan dalam melakukan usaha apapun, itulah yang diajarkan menurut Buddha Dhamma yang membuat kita hidup sejahtera, gembira dan bahagia begitu juga dengan mahluk lain.

## Mendengarkan Dhamma

**"Para bhikkhu, ada lima manfaat ini dalam mendengarkan Dhamma. Apakah lima ini? Seseorang mendengar apa yang belum pernah ia dengar; ia mengklarifikasi apa yang telah ia dengar; ia keluar dari kebingungan; ia meluruskan pandangannya; pikirannya menjadi tenang. Ini adalah lima manfaat dalam mendengarkan Dhamma."**

***Anguttara Nikaya V, 202 (2)***

Hari ke-8

# Tidak ada yang Namanya "Aku" Lantas "Aku" Ini Siapa?

Y.M. Dhammakaro, Thera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3x)*
*Dhammo have rakkhati, dhamma carin'ti*

Yang saya hormati, Bapak-Bapak, Ibu-Ibu, Upasaka-Upasika, dan hadirin yang berbahagia. Puja dan sujud kepada Sang Tiratana yang senantiasa membimbing, melindungi, memberkahi kita semua, sehingga pada malam hari ini dalam menyongsong Tri Suci Waisak, di vihara ini diselenggarakan Sebulan Pendalaman Dhamma. Sudah tentu menjadi sebuah kebahagiaan, karena kita semua diberkahi dengan kesehatan, kekuatan dan juga kesejahteraan, sehingga bisa melaksanakan SPD ini dengan penuh sukacita.

Seperti apa yang telah dijadwalkan oleh panitia bahwa tema yang pada malam ini kita akan bahas bersama adalah tentang sebuah pertanyaan: "Tiada yang namanya 'aku', lantas aku ini siapa?". Hadirin sekalian, di sinilah memang sangat penting di dalam pemahaman kehidupan, karena kalau tidak dipahami dengan benar, kita sering menjadi simpang siur. Justru banyak hal-hal yang tejadi di dalam kehidupan kita ini karena ketidakpahaman, terutama adalah tentang keberadaan kita.

Di sinilah perlunya kita telaah kembali, analisa kembali, perdalam kembali pemahaman tentang Dhamma. Karena hanya dengan Dhamma itulah, kita akan bisa mengerti, memahami, bahkan menyelami kehidupan ini yang sesungguhnya. Maka menjadi penting kalau kita awali dengan pemahaman yang satu ini; sebetulnya apa itu 'aku'? Apa yang sesungguhnya ada di dalam keseharian kita?

Oleh karena itulah saya akan menampilkan beberapa poin. Namun, sebelum poin-poin ini kita pahami, pentingnya kita memahami tentang dua jenis kebenaran, yaitu *sammuti-sacca* dan *paramattha-sacca*.

*Sammuti-sacca* adalah kebenaran yang berkaitan dengan hal-hal yang sifatnya konvensional atau kesepakatan. Seperti dalam keseharian, kita memanggil nama, kita memanggil sebutan, ada om, tante, mama, papa. Bahkan juga nama-nama, mungkin ada Sri, Dewi, dan lainnya. Itulah yang disebut sebagai kebenaran kesepakatan. Bahkan juga termasuk undang-undang, peraturan-peraturan, juga dasar negara misalnya pancasila. Nah, ini kesepakatan di lingkungan, kesepakatan negara. Mungkin kalau di Tolitoli sini juga ada peraturan daerahnya sendiri. Itulah yang masuk di *sammuti-sacca*.

Memang bukan berarti kita tidak boleh menggunakan kebenaran ini, tapi juga harus ditambah. Salah satu bentuk adalah kita harus masuk pada kebenaran yang tertinggi, yaitu *paramattha-sacca*. Karena *paramattha-sacca* inilah yang mampu menyelesaikan masalah-masalah tentang kehidupan. Contoh yang paling gampang, ada kalanya kita menjadi tidak senang, merasa disingkirkan, merasa tidak dihargai. Misalnya hal-hal yang simpel dalam keseharian; 'saya' sudah bantu teman, 'saya' sudah buat ringan kerjaannya; teman membawa barang kebanyakan, lalu kemudian si A ini bantu membawakan sebagian, lalu setelah sampai di rumah atau di sekolahan, teman itu justru ngomong yang tidak benar, mungkin menyampaikan kepada orang tua atau gurunya kalau si A ini tidak membantu membawakan. Hal-hal yang kadang simpel seperti itu bisa menjadikan si A bisa kesal dan emosi. Inilah karena, *sammuti-sacca* tadi, karena anggapan bahwa adanya 'saya'. 'Saya' sudah melakukan, 'saya' sudah membantu, kok malah dia ngomong yang tidak benar. Nah, kenapa bisa ada reaksi seperti itu? Karena ada pemahaman 'saya' yang terjadi pada diri si A.

Atau, hal yang lain, dibeberapa tempat meditasi, dikisahkan ada seorang murid yang bermeditasi, kemudian gurunya biasa berkeliling membawa tongkat. Di saat melihat siswanya itu duduknya tidak tegak, punggungnya dipukul; “ayo, duduknya tegak”. Nanti melihat lagi yang lainnya kepalanya terlalu menunduk, dipukul kepalanya; “harus tegak”. Di antara sebagian siswa itu ada yang berpikir “aduh, guru ini tidak baik, punggung saya dipukul”, “oh guru ini guru yang jahat, kepala saya dipukul”. Tetapi sebagian muridnya mengatakan “oh, ada benda itu menyentuh benda ini”. Ada benda itu, tongkat yang menyentuh kepalanya, yang dalam kebenaran *sammuti* itu adalah memukul, tetapi di dalam kebenaran *paramattha* adalah benda itu menyentuh benda ini. Tidak ada rasa kesal, tidak ada rasa kecewa karena gurunya, tidak ada rasa marah, *happy* terus, menjadi gembira dan bahagia karena pemahaman yang benar.

Baiklah, sekarang kita akan melihat contoh benda-benda atau simbol-simbol. Misalnya sebuah vihara, kenapa kita menamakannya atau menyebutnya vihara? Karena kesepakatan. Kenapa tidak kita sebut, misalnya itu, gudang? Atau malah kenapa tidak kita sebut itu adalah kamar mandi misalnya? Ya, karena kesepakatan tadi. Oh, kalau kondisinya, bentuknya seperti itu, itu rumah. Tidak disebut jalan, tidak disebut kolam misalnya. Kan bisa jadi, suatu ketika kalau ada kesepakatan, kalau yang bentuk rumah itu nanti disebut kolam. Kenapa kolam? Karena di saat masuk ke dalam, rasanya adem. Itu bisa jadi, karena perubahan peradaban mungkin. Begitulah kesepakatan. Kenapa ini disebut tiang, kenapa ini disebut tembok? Kenapa tidak disebut tumpeng misalnya, kan sama-sama berdiri? Itu karena kesepakatan, kebenaran yang sifatnya konvensional, kebenaran yang menjadi satu kesepakatan bersama.

Kemudian, dalam wujud manusia atau orang. Inilah yang sering menjadi bahasan utama. Kenapa kita ada merasa, bahkan juga itu terjadi di dalam diri kita. Misalnya, apakah kita salah kalau kita mengatakan 'saya' sudah membantu, 'saya' sudah melakukan, 'saya' sudah bekerja, 'saya' sudah berpuja bakti. Itu tidak salah. Kalau dikatakan, sebetulnya 'aku' itu di mana? Di situlah di mana kita sedang bertindak dalam pengertian atau beraktifitas yang menjadi kesepakatan bersama tadi. Misalnya, 'saya' sedang makan. Secara *paramattha*, tidak ada yang dikatakan 'saya', 'aku', dalam pengertian pribadi. Yang ada hanyalah sebuah proses. Seperti misalnya sering dijelaskan begini: 'saya' sudah melakukan kebajikan, misalnya membantu seseorang; secara *paramattha* dikatakan, sangat demikian egoisnya dia mengklaim telah melakukan kebajikan; tetapi, tanpa orang lain, tanpa objek lain (misalnya ada si A dan si B); tanpa ada si A, si B tidak bisa melakukan kebajikan saat itu; maka yang ada, secara *paramattha* adalah rangkaian proses itu; yang ada hanyalah sebuah proses; si B, karena ada sesuatu, yaitu ada barang, memindahkan barang ke sana, yang diterima oleh si A; proses inilah yang sering dikatakan sebagai rangkaian dari perbuatan, dalam contoh ini adalah perbuatan baik.

Kita sebagai manusia, memiliki unsur-unsur. Secara garis besarnya, kita mempunyai dua bagian, yaitu bagian fisik dan bagian batin. Secara fisik, kita mempunyai empat kelompok; kelompok unsur udara, cair, api dan padat. Di batin juga ada empat unsur, yaitu unsur perasaan, ingatan atau pencerapan, bentuk-bentuk pikiran dan kesadaran. Lalu, apa dampak dari perbuatan yang kita lakukan terhadap unsur-unsur ini? Saya yakin, kita semua sebenarnya sudah merasakan apa yang terjadi di saat kita, dengan penuh ketulusan dari dasar hati, membantu seseorang. Ternyata, unsur padat kita ini, unsur tanah kita ini, menjadi ringan, unsur api kita menjadi dingin atau sejuk. Di saat kedua unsur itu terjadi, hal yang baik juga akan memperngaruhi ke unsur air, akan mempengaruhi ke unsur udara. Contoh yang lain, misalnya di saat kita sedang marah, kepala bisa terasa pening dan jantung berdetak lebih cepat. Gerakan jantung ini dipengaruhi dari unsur tanah atau padat kita. Semakin kita marah, itu akan mempengaruhi unsur padat kita jadi semakin keras, sehingga pompa jantung juga jadi semakin keras/cepat, karena ada ketegangan di dalam syaraf-syaraf. Sebaliknya, saat kita berbuat baik, akan menciptakan unsur-unsur jasmani kita ini menjadi lebih baik. Di saat seseorang mempunyai banyak kebajikan, karena mempengaruhi jasmani itu menjadi semakin baik, maka akan mempengaruhi pula kepada kesadaran, kepada batin, juga akan menjadi semakin baik.

Sekarang ini, ada satu riset, yang mana baik untuk diketahui oleh para Ibu dan perumah tangga yang mempunyai anak; bahwa, sekali anak kecil itu dimarahi, ternyata lebih dari 1000 sel tubuhnya itu mati. Bagaimana hal ini kaitannya dengan Dhamma? Adalah bahwa, di saat seseorang berada dalam kondisi tertekan, takut, cemas, khawatir, apalagi orang atau anak itu dibentak dan diomelin sampai begitu histerisnya, tekanan itulah yang membuat unsur-unsur padat, cair, api dan udara itu,yang seharusnya bekerja normal, menjadi terforsir.

Saat itulah sel-sel dalam tubuhnya itu (akan sangat disayangkan kalau itu adalah sel-sel otak yang sangat dibutuhkan untuk kecerdasan), menjadi mati. Berarti secara Dhamma, ini juga bukan sesuatu yang aneh, bahwa sesungguhnya Dhamma juga memahami apa yang menjadi riset belakangan ini.

Jadi, inilah korelasinya antara perbuatan yang kita lakukan dengan 'aku'. Apakah dengan tidak adanya 'aku', kita tidak perlu melakukan kebajikan? Ternyata, itu tetap sangat perlu, karena kebajikan-kebajikan itulah yang akan senantiasa menjadikan kondisi fisik dan batin kita dalam keadaan baik. Dengan kondisi seperti itulah, berarti kita menyiapkan untuk pencapaian-pencapaian. Karena hanya dengan fisik dan batin yang baik, kita akan memperoleh peningkatan-peningkatan untuk tahap selanjutnya.

Jadi, segala macam penamaan, sebutan, panggilan, itu semua adalah kebenaran yang sifatnya konvensional atau kesepakatan. Tapi itu juga yang digunakan dalam keseharian. Seperti kita mengatakan 'saya', 'aku', 'kamu', 'kami', itu tidaklah salah. Hanya, harus dipahami dengan yang kedua, bahwa pada dasarnya, apa yang kita miliki, *panca khandha* (fisik, perasaan, ingatan, bentuk pikiran, kesadaran), itu adalah *sabbe dhamma anatta*. Itu adalah pada dasarnya sesuatu yang bukan inti (*anatta*), bukan jiwa, bukan roh. Tetapi, menjadi sarana untuk pencapaian-pencapaian yang lebih tinggi.

Demikian, khotbah yang singkat ini. Semoga uraian yang pendek ini menjadi satu sarana, menjadi satu pemahaman bersama, sehingga kita selalu maju dalam Dhamma. Semoga Tiratana memberkahi. Sabbe satta bhavantu sukhitatta. Saddhu... Saddhu... Saddhu...

## Tanya Jawab

*Selamat malam Bhante, dan Namo Buddhaya. Sammuti-sacca itu dibuat oleh manusia, tetapi tanpa sadar, manusia juga yang melanggarnya. Apakah itu menimbulkan efek karma buruk atau tidak? Yang kedua, bagaimana cara mengatasi kemarahan? Terima kasih Bhante.* ***(Henny)***

***Jawab:***
Misalnya ada peraturan kalau di dhammasala tidak boleh merokok. Ini kan peraturan kesepakatan bersama. Bagaimana kalau misalnya terjadi, ada orang yang melanggar? Karma buruknya pasti ada, yaitu, yang pertama dia tidak disiplin. Kemudian, di saat orang itu membacanya, 'dilarang merokok'. Itu pasti, di saat dia mencerap tulisan itu, sedikit banyak pasti ada rasa bersalah yang dapat mempengaruhi tubuhnya maupun kesadarannya. Di saat dia merasa bersalah itulah, pasti ada sel-sel tubuh yang mati. Di situ, secara tidak langsung dia sudah mendapat karma buruk, walaupun belum sampai diadili.

Kemudian, bagaimana cara mengatasi kemarahan? Tidak ada cara lain, yaitu adalah memahami, mengerti kondisi keberadaan yang terjadi. Misalnya dalam lingkungan pergaulan sehari-hari, gara-gara omongan menjadi kesal. Suara memang perlu, memanggil, ngomong, sebagai *sammuti-sacca*. Kita tingkatkan jadi *paramattha*; ada suara, hilang, suara, hilang. Orang yang berkata kasar atau mencacimaki kita itu, diibaratkan seperti orang sedang membuang kotoran. Sudah tahu dia buang kotoran, malah kita tangkap. Bukan hanya sekedar ditangkap atau diambil, disimpan lagi. Nanti dua hari, tiga hari, bahkan satu minggu, masih ingat, padahal sebenarnya itu sudah berlalu. Selama kita tidak mau membuang kotoran itu, selama itu kita akan menjadi 'bau' karenanya. Jadi poinnya adalah, menaikkan dari *sammuti-sacca* ke *paramattha-sacca*, memahami sebagai hakekatnya tentang keberadaan itu sendiri.

---

*Bhante, dalam agama tetangga ada yang mengatakan kalau kita meninggal maka roh kita yang akan pergi ke surga atau ke neraka. Dalam pemahaman Buddhis, 'siapa' yang sebenarnya ke alam surga atau neraka itu?* ***(Romo Ferdy)***

***Jawab:***
Kita semua akan mengalami kelanjutan dari hidup, secara umum dikatakan seseorang itu meninggal. Sesungguhnya kembali kepada *sammuti-sacca* tadi, bahwa dia meninggal karena meninggalkan fisik, dia meninggalkan keluarga, meninggalkan yang dimiliki, maka disebut meninggal. Tapi secara Dhamma, sesungguhnya adalah, melanjutkan; justru melanjutkan, meneruskan kehidupan yang selanjutnya. Pertanyaannya adalah, apa yang meneruskan untuk kehidupan selanjutnya itu, kalau bukan roh atau jiwa? Secara Dhamma, dikatakan kesadaran. Kesadaran itulah yang meneruskan. Semakin besar kekuatan karma baiknya, maka otomatis kekuatan karma baik inilah yang akan mendorong ke mana akan lahir kembali. Jadi, kalau digambarkan secara ilmiah, adalah kekuatan energi. Itulah sesungguhnya yang dikatakan kamma, yang membentuk, mendorong, menjadikan kesadaran itu akan ke mana.

# Sipakah Pencipta Sesungguhnya?

## Apakah Tuhan Menciptakan Manusia? atau Manusia Menciptakan Tuhan?

Hari ke-9

Y.M. Dhammakaro, Thera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Dhammo have rakkhati, dhamma carin'ti*

Yang saya hormati, Bapak-Bapak, Ibu-Ibu, Upasaka-Upasika, dan hadirin yang berbahagia. Puja dan sujud di hadapan Sang Tiratana yang senantiasa membimbing, melindungi, memberkahi kita semua, sehingga kita dapat melakukan puja bakti dengan maksimal dan kita diberkahi dengan kesehatan, kekuatan, dan kebahagiaan.

Seperti yang telah dijadwalkan oleh panitia, bahwa pada malam ini kita akan mengulang kembali Dhamma-Dhamma yang oleh Guru Buddha telah dibabarkan. Dan kita mengambil topik, yaitu: "Siapakah Pencipta Sesungguhnya? Apakah Tuhan Menciptakan Manusia atau Manusia Menciptakan Tuhan?". Memang kalimat ini sering menjadi pertanyaan, menjadi renungan bagi umat Buddha. Bahwa, banyak paham-paham di lingkungan kita, tentang kehidupan, tentang apa yang terjadi di sekitar kita. Sehingga tidak kita pungkiri, bahwa kita pun ada kalanya terpengaruh, kita terbawa dengan paham-paham yang ada di sekitar kita. Bahkan, kalau kita ingat sejarah, tahun-tahun 80-an, agama Buddha pun sempat diragukan untuk diterima di Negara Indonesia. Karena pada waktu itu ada diisukan atau diklaim bahwa Agama Buddha itu adalah atheis, tidak bertuhan.

Karena itu, perlu kita pahami bahwa pola pandang atau cara memahami tentang ketuhanan dalam agama Buddha memang berbeda dengan paham-paham yang ada di sekitar kita. Oleh karena itulah, sebelum mengetahui bagaimana pola kerja, apakah Tuhan itu adalah pencipta dalam pengertian secara umum, atau sesungguhnya bagaimana pemahaman tentang kaitannya dengan ketuhanan.

Mari kita harus pahami dulu bagaimana tentang ketuhanan sebagaimana yang dipahami dalam agama Buddha, yaitu *Ajataṁ, Abhutaṁ, Akataṁ, Asaṁkhataṁ*. Yang artinya: yang tidak tercipta, tidak menjelma, tidak terlahirkan, tidak terkondisi (yang mutlak). Itulah satu gambaran bahwa apa yang dikatakan ketuhanan dalam agama Buddha itu adalah yang tidak tercipta. Apa bedanya dengan yang tercipta? Apa bedanya dengan yang menjelma, yang terlahirkan dan yang terkondisi? Inilah yang harus kita pahami, siapa-siapa dan mana-mana saja yang sesungguhnya tercipta, menjelma, terlahirkan, dan terkondisi. Kita ambil contoh, dewa. Dewa adalah terlahirkan, dewa adalah menjelma, artinya mewujud. Sesuatu yang terlahirkan, sesuatu yang mewujud, menjelma, berarti adalah terkondisi. Apakah sesungguhnya mengkondisikan, apa yang dimaksud kenapa terkondisi? Sudah tentu, sebagai mahluk mempunyai 2 bagian, yaitu jasmani dan batin. Walaupun mahluk dewa, dewa pun masih mempunyai fisik jasmani, dan sudah tentu mempunyai batin. Jasmani dan batin pun masih terbagi lagi menjadi beberapa unsur. Jadi kita harus membedakan, kalau yang terkondisi artinya kemunculannya itu adalah gabungan dari banyak unsur, banyak syarat. Apa konsekuensinya sesuatu yang terkondisi, terlahirkan, menjelma, mewujud? Konsekuensinya adalah terkena *Anicca, Dukkha, Anatta*. Artinya kena perubahan, terkena dukkha karena perubahan itu sendiri, tidak bisa bertahan. Bahkan termasuk dewa, mahluk dewa pun tidak akan bertahan.

Itulah yang membedakan dengan yang tadi dikatakan *asaṁkhataṁ*, tidak tercipta, tidak menjelma, tidak terlahirkan, dan tidak terkondisi itulah pengertian pemahaman ketuhanan dalam agama Buddha.

Jadi sesuatu yang tidak terlahirkan, yang tidak terkondisi itulah yang sesungguhnya disebut, dianggap sebagai yang tertinggi di dalam agama Buddha. Nama lainnya, adalah *Nibbana* itu sendiri.

Lalu bagaimana sesungguhnya proses kerja, pola kerjanya yang dinyatakan sebagai ketuhanan, atau kalau lebih jelasnya, lalu bagaimana peran 'Tuhan' dalam keseharian kita? Bagaimana dengan proses-proses dalam kehidupan ini, yang berkaitan dengan apa yang ada di sekitar kita, alam semesta misalnya. Di dalam *Panca Niyama Dhamma* itulah diuraikan, dijelaskan dengan detail.

*Panca Niyama Dhamma* atau Lima Hukum Alam:

1. **Utu Niyama**

   Adalah hukum tertib yang berkaitan dengan kosmis, misalnya: gejala timbulnya angin dan hujan, mencakup pula tertib silih bergantinya musim-musim dan perubahan iklim yang disebabkan oleh angin, hujan, sifat-sifat panas, lalu sifat benda seperti gas, cair dan padat, kecepatan cahaya, terbentuk dan hancurnya tata surya dan sebagainya. Semua aspek fisika dari alam diatur oleh hukum ini.

2. **Bija Niyama**

   Adalah hukum tertib yang mengatur tumbuh-tumbuhan dari benih dan pertumbuhan tanam-tanaman, misalnya padi berasal dari tumbuhnya benih padi, gula berasal dari batang tebu, adanya keistimewaan daripada berbagai jenis buah-buahan, hukum genetika /penurunan sifat dan sebagainya. Semua aspek biologis makhluk hidup diatur oleh hukum ini.

3. **Kamma Niyama**

   Adalah hukum tertib yang mengatur sebab akibat dari perbuatan, misalnya: perbuatan baik/membahagiakan dan perbuatan buruk terhadap pihak lain, menghasilkan pula akibat baik dan buruk yang sesuai.

4. **Dhamma Niyama (Fenomena Alam)**

   Adalah hukum tertib yang mengatur sebab-sebab terjadinya keselarasan/persamaan dari satu gejala yang khas, misalnya: terjadinya keajaiban alam seperti bumi bergetar pada waktu seseorang Bodhisattva hendak mengakhiri hidupnya sebagai seorang calon Buddha, atau pada saat Ia akan terlahir untuk menjadi Buddha. Hukum gaya berat *(gravitasi)*, daya listrik, gerakan gelombang dan sebagainya, termasuk dalam hukum ini.

5. **Citta Niyama**

   Adalah hukum tertib mengenai proses jalannya alam pikiran atau hukum alam batiniah, misalnya: proses kesadaran, timbul dan lenyapnya kesadaran, sifat-sifat kesadaran, kekuatan pikiran/batin *(Abhinna),* serta fenomena ekstrasensorik seperti telepati, kewaskitaan *(Clairvoyance),* kemampuan untuk mengingat hal-hal yang telah lampau, kemampuan untuk mengetahui hal-hal yang akan terjadi dalam jangka pendek atau jauh, kemampuan membaca pikiran orang lain, dan semua gejala batiniah yang kini masih belum terpecahkan oleh ilmu pengetahuan modern termasuk dalam hukum terakhir ini.

Kelima hukum ini saling mempengaruhi, saling berkaitan. Contoh paling gampang, kalau kita sedang tidak fit, agak kurang enak badan, berarti mungkin karma buruk kita sedang berbuah (*kamma niyama*). Maka kita akan demikian mudah dipengaruhi oleh *utu niyama*. Misalnya kepanasan bisa sakit kepala, kena hujan juga bisa gampang masuk angin. Berarti, bagaimanapun, kita adalah dipengaruhi oleh *utu niyama*. Di saat kita fit, benar-benar sehat, berarti karma baik kita sedang kuat. Kita hujan-hujanan, panas-panasan, itu tidak akan gampang sakit. Itulah yang menggambarkan bahwa di kala kamma baik kita kuat (*kamma niyama*), kita tidak akan mudah dipengaruhi oleh keempat hukum lainnya.

Jadi, dalam agama Buddha, 'Tuhan' dipahami sebagai hukum alam. Sehingga manusia sebenarnya menciptakan kehidupannya sendiri, menyelaraskan dengan hukum yang ada di semesta ini. Bukan 'Tuhan' yang menciptakan kita, atau sebaliknya kita yang menciptakan 'Tuhan' (hukum alam). Tapi hukum alam ini sudah ada, dan kitalah yang menyelaraskan, menyesuaikan dengan hukum itu sendiri.

Semoga dengan uraian ini, bisa memberikan pemahaman, pengertian untuk kita semua, sehingga kita selalu lebih baik dari ke hari, karena kita memahami pola kerja tentang hukum atau ketuhanan yang ada di dalam agama Buddha.
Semoga Tiratana memberkahi,Sabbe satta bhavantu sukhitatta.
Saddhu... Saddhu... Saddhu...

# Tanya Jawab

*Selamat malam Bhante, dan Namo Buddhaya. Bagaimana pandangan agama Buddha tentang aliran-aliran sesat? Terima kasih.* ***(Henny)***

***Jawab:***
Yang perlu kita pahami lebih dulu adalah pengertian tentang sesat itu. Sesat artinya keliru atau salah. Memang, Sang Buddha telah memberikan garis-garis tentang apa yang disebut dengan Dhamma dan apa yang dikatakan non Dhamma. Di mana, ada delapan hal yang dikatakan Dhamma, dan juga delapan hal yang bukan Dhamma. Kalau ada suatu kelompok atau organisasi mempunyai paham-paham atau pandangan-pandangan yang tidak sesuai dengan Dhamma, memang dikatakan itu adalah ajaran yang keliru, ajaran yang sesat. Bagaimana akibat-akibatnya? Itu sebenarnya lumayan fatal. Jadi, saat seseorang itu mengajarkan cara yang salah kepada satu orang lain, atau menyebar ke ribuan orang, dikatakan bahwa karma buruknya dari orang yang mengajarkan ajaran salah itu, bisa luar biasa. Seperti kisah dari raja Suppabuddha; karena dia tidak memiliki keyakinan terhadap Dhamma, bahkan akhirnya malah menghina dan mengejek Dhamma, yang berarti secara tidak langsung dia juga sudah memberikan ajaran-ajaran yang keliru, sehingga pada akhirnya mengakibatkan dia tertelan oleh bumi akibat dari karma buruknya yang besar.

Kalau misalnya seseorang sampai berada di ajaran-ajaran yang keliru atau sesat itu, memang sangat disayangkan, karena secara tidak langsung dia sesungguhnya menjauhi kebenaran itu sendiri, menjauhi Dhamma. Diibaratkan seperti kereta yang keluar dari rel; seperti apa bahayanya kereta yang keluar dari rel, seperti itulah bahayanya seseorang yang keluar dari pengertian Dhamma. Kita bisa bertemu Dhamma itu, sesungguhnya sangat luar biasa. Karena dengan bertemu Dhamma, kita punya jaminan dalam peningkatan kualitas hidup.

*Selamat malam, Bhante. Namo Buddhaya. Seandainya saya menemukan harta karun yang tidak diketahui siapa pemiliknya. Dan saya berniat untuk mengambil dan memilikinya, apakah ini sesuai dengan Dhamma? Yang kedua, kalau kita berbohong, jelas tidak sesuai dengan Dhamma. Yang ingin saya tanyakan, kalau saya berbohong untuk mendamaikan dua kubu yang lagi berselisih paham, apakah ini melanggar Dhamma?* ***(Bpk. Hok Din)***

**Jawab:**
Baik. Kalau kita ingat tentang *Nidhikanda Sutta* (sutta tentang penimbunan harta sejati). Di sana ada satu kalimat yang menyatakan bahwa bilamana kamma-kamma baik seseorang telah habis, maka harta karunnya itu akan lenyap. Siapa yang mengambil itu? Bisa yakkha, gandhabba, bahkan naga. Kalau harta itu ditemukan di laut, atau mungkin di puncak gunung, atau mungkin di sungai, itulah yang dikatakan harta-harta yang tidak bertuan tadi. Dan itu bisa dimilki dengan cara-cara yang sesuai peraturan negara. Pada dasarnya bisa dimiliki, tapi harus mengikuti prosedur atau peraturan negara/daerah setempat (tempat ditemukannya harta karun tersebut).

Kemudian, untuk jawaban pertanyaan kedua. Ada hal-hal yang namanya kebijakan. Kebijakan itu tidak selalu lurus. Namanya kebijakan itu adalah, *balance* atau yang seimbang. Jadi adakalanya, di saat-saat tertentu, memang kebijakan itu bukan sesuatu yang lurus. Makanya dikatakan bahwa orang bijak itu tidak selalu benar, tidak selalu *sacca*. Orang *sacca* itulah yang selalu benar. *Sacca* (kebenaran) berbeda dengan *Panna* (kebijaksanaan). *Panna* itu lebih mengarah kepada bagaimana kondisi. Sudah tentu kalau hal itu membahayakan, tidak akan mungkin dilakukan. Kalau tetap dilakukan, artinya itu tidak bijak. Yang terpenting, apa yang dilakukan atau dikatakan justru dapat memberikan rasa damai, tenteram, nyaman, dan membuat lebih rukun. Artinya, bertindak secara bijak. Bijak terkadang menjadi *win-win solution*. Jadi, bukan sesuatu yang benar-benar sesuai dengan Dhamma, dalam artian lurus. *Win-win solution*, artinya sama-sama mendapatkan keuntungan, tapi juga tidak ada yang celaka, tidak ada yang bahaya.

# Berbuat baik, apakah sekedar untuk mendapatkan buah kebaikan?

Y.M. Dhammakaro, Thera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa* (3x)
*Dhammocari Sukhaṁ Seti'ti*

Sebelum kita memahami tujuan dari tema ini, maka ada baiknya kita menelaah kembali tentang apa itu berbuat baik, berbuat baik di dalam Dhamma dapat dilakukan melalui tiga cara, yaitu melalui pikiran, badan jasmani, dan ucapan.

Apa yang menjadi tujuan kita melakukan kebajikan melalui tiga cara ini adalah karena kita sebagai umat manusia ingin kehidupannya berkualitas, kehidupannya terus meningkat untuk sampai pada tujuan tertinggi yaitu kebahagiaan Nibbana. Dengan tiga cara inilah kita akan bisa terus menerus melatih diri menjadi orang-orang yang baik. Apakah kita ini belum baik? Dalam tataran tertentu kita dikatakan orang baik, tapi dikualitas selanjutnya mungkin kita bisa digolongkan belum baik, karena tataran kehidupan mempunyai tahapan-tahapan yang jelas seperti *sotāpanna, sakadāgāmi, anāgāmi, dan arahat*.

Kita belum sampai pada tataran itu maka dikatakan bahwa kita ini masih dalam latihan, latihan untuk menjadi orang baik. Karena kategori orang baik adalah dikala seorang sudah ada pada tataran tahap pertama yaitu *sotāpanna*, jaminan dari *sotāpanna* jelas bahwa seorang *sotāpanna* tidak akan pernah terlahir di alam-alam yang sengsara yaitu alam *apāya*, seorang *sotāpanna* minimal terlahir di alam manusia.

Kita sebagai manusia biasa yang berada pada tataran sedang berlatih, maka dengan tiga cara itulah kita juga berlatih. Berlatih melakukan kebajikan melalui;

1. **Pikiran (Mano kamma)**
   Kita menyadari bahwa ternyata pikiran kita tidak selalu dalam kondisi yang baik, pikiran kita gemar melamun, menghayalkan hal-hal yang belum terjadi, bahkan hal-hal yang jauh sekali yang akhirnya pikiran kehabisan energinya sendiri. Pikiran kita juga dominan untuk selalu melamunkan hal-hal yang sudah terlewatkan, apa yang pernah dilihat, didengar, dirasakan semuanya selalu dicengkrami atau selalu digeluti, digemari oleh pikiran kita. Inilah yang dikatakan kesempatan pikiran untuk benar-benar berada pada titik nilai kondisi baik itu sangat minim kesempatannya, sangat kurang, maka disaat kita ada kesempatan misalnya membaca paritta, kita harus konsentrasi, serius, pikiran sadar terhadap apa yang dibaca, saat itulah sesungguhnya kesempatan pikiran kita untuk berada pada nilai-nilai kebajikan.

   Dengan pikiran kita bisa melakukan banyak kebajikan, disaat berpikir bahwa saya akan berlatih sabar, saat itulah pikiran akan mengarah pada sifat yang sabar. Saat berpikir bahwa saya tidak akan marah lagi, saat itulah pikiran mengerah pada kondisi baik, demikian banyak hal yang bisa dilakukan dengan pikiran.

2. **Ucapan (Vaci kamma)**
   Kita sering mendengar "mulutmu adalah harimaumu" yang artinya bahwa ucapan itu bisa menjadi bahaya, dari ucapan itulah bisa melukai dan menerkam kita sendiri bahkan bisa menghancurkan diri kita sendiri, pertengkaran terjadi karena diawali dari ucapan, ucapan adalah senjata yang berbahaya. Kamma vaca, kamma yang bisa dimunculkan melalui ucapan, maka kita harus berupaya untuk tidak berucap yang buruk, walau dalam kondisi marah. Sang Buddha mengatakan orang yang sedang marah kemudian ia mampu menahan sekalimat bahkan sekatapun orang itu tidak berucap kasar bagaikan seorang yang mampu menahan lajunya kereta. Dengan berusaha melatih bertindak dengan ucapan yang benar ternyata tidak hanya untuk saat sekarang, dibeberapa sutta diuraikan orang yang mampu mengendalikan diri dengan ucapan maka kelak ia akan mempunyai suara merdu, suara yang berwibawa, suara yang memikat atau menarik.

3. **Badan jasmani (Kāya kamma)**
   *Samvara kāya* (pengendalian melalui badan jasmani), secara umum tindakan fisik seperti memukul dan lain-lain adalah sangat nampak

bahwa itu merupakan hal yang buruk yang bertentangan dengan Dhamma. Hal-hal yang sederhana misalnya kita di depan altar, bagaimana kita melakukan penghormatan yang semestinya, atau di hadapan orang tua atau orang yang lebih tua itu juga merupakan tindakan-tindakan bagaimana kita berbuat melalui fisik yang senantiasa mengarah pada nilai-nilai Dhamma, nilai-nilai kebajikan.

Dari ketiga hal tadi bisa kita simpulkan bahwa tujuan dari berbuat baik itu sesungguhnya adalah berlatih untuk menjadi orang baik, kita berbuat baik adalah kesempatan, "waktu adalah uang" pemahaman secara Dhamma adalah "waktu adalah kesempatan" kesempatan atau waktu tidak akan pernah terulang, tidak akan pernah mundur, waktu akan selalu maju, maka kesempatan itu tidak ada duanya, jam sekarang akan berbeda dengan jam yang telah berlalu, inilah waktunya kita berlatih sabar melalui jasmani.

Apakah selama ini kita tidak pernah praktik sabar? Ternyata yang ada adalah kita lari, kita mengalihkan kita belum benar-benar masuk dalam praktik sabar itu, praktik sabar adalah yang tertinggi. Sejauh mana sesungguhnya kita mampu mempraktikkan sabar itu? Saat kita dihina, diejek atau dimaki, saat itulah sesungguhnya kesempatan kita untuk berlatih, tapi kita justru lari saat kita dihina kita lebih menghina, dengan cara itulah kita lari dari praktik khanti.
Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta ...

*Selamat malam Bhante,*
*Ketika sedang bermeditasi, saya mengembangkan metta kepada musuh saya, namun ketika tidak bermeditasi saya justru mengembangkan kebencian padanya, apakah hal ini mengurangi kualitas batin saya?* **(Merlin)**

**Jawab:**
Meditasi bersifat netral artinya tidak berpihak kepada satu dan lainnya, kerena pada dasarnya meditasi adalah mengembangkan kesadaran, walaupun objeknya adalah *metta*, jika disaat meditasi kita mampu memancarkan *metta* dengan sungguh-sungguh, dengan tanpa ada niatan agar orang itu baik pada kita, maka di situlah kualitas batin kita akan meningkat, mampu memancarkan metta kepada orang-orang yang tidak menyenangi kita atau sebaliknya.

Bagaimana dengan orang-orang yang membenci keluarga kita? Yang terpenting adalah berlatih, di dalam Dhammapada, Sang Buddha mengatakan ia membenci, menyakiti, memarahi saya, kalau pikiran itu ada di dalam diri kita, maka akan menjadi penyakit, jika kita dapat memahami bahwa memang di dunia ini kita tidak bisa memberikan yang terbaik kepada semua orang. Walaupun orang-orang tidak menyenangi kita, selama kita tidak terpengaruh dan tidak membalas itu bukanlah kamma buruk.

---

*Selamat malam Bhante,*
*Bagaimana menurut pandangan bhante, apakah semua agama sama?*
*Jika tidak, apa istimewanya kita menjadi seorang Buddhis?*
*Sebagai seorang Buddhis, bagaimana kita memotivasi diri kita untuk bisa bangkit ketika kita mengalami kesusahan?*
**(Bpk. Robby Angjaya)**

**Jawab:**
Pernyataan bahwa semua agama sama pada tataran tertentu mungkin bisa di katakan "Iya", tapi pada tahap-tahap selanjutnya akan dipahami bagaimana bedanya kita yang mengerti Dhamma dengan yang tidak mengerti Dhamma. Seperti yang dikatakan Sang Buddha dalam Simsapa Sutta, ketika Beliau mengambil beberapa helai daun dan menyatakan bahwa Dhamma itu sangat luas tak terukur, tetapi dengan Dhamma yang telah Saya babarkan ini dapat membantu membebaskan kita dari *saṁsāra*. Orang yang sudah memasuki arus Dhamma digambarkan seperti orang yang sedang naik kereta, akan selalu maju. Sedangkan orang yang berada di luar dari Dhamma digambarkan seperti orang yang berjalan di jalan biasa untuk sampai tujuan, membutuhkan waktu yang lama. Jadi sesungguhnya tidak sama, karena di dalam agama Buddha dinyatakan inti dari jalan hidup bahkan di katakan jalan yang lurus yang pasti akan sampai.

Kita harus mengingat bahwa kita mempunyai tiga perlindungan. Mengingat bahwa Buddha itu tiada taranya, bahkan Buddha itu guru para dewa dan manusia, Buddha itu sendiri adalah kesempurnaan yang ada di semesta ini, selama kita mengarah pada *link* itu, yaitu energi kesempurnaan, maka kita akan mendapatkannya. Tataran Dhamma ada pada pencapaiannya yaitu empat tahapan, empat kesucian itulah Dhamma, itulah yang sesungguhnya tidak akan hilang, dan empat tingkat kesucian itu adalah empat kesempurnaan itu sendiri. *Ariya sangha* adalah ia yang telah mencapai tataran empat kesucian itu, jadi yang disebut Tiratana adalah satu.

# Apakah BAHAGIA itu? Dimanakah BAHAGIA?

Y.M. Dhammakaro, Thera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa* (3x)
*Dhammocari Sukhaṁ Seti'ti*

Tidak bisa kita pungkiri bahwa kita semua ingin hidup bahagia, tenteram, sejahtera, dan damai. Namun kadang, kita sendiri yang mengharapkan tapi kita tidak tahu apa yang dimaksud dengan kebahagiaan dan apa yang diharapkan. Kadang-kadang yang kita pikirkan semakin jauh dari apa yang sesungguhnya terjadi.

Kehidupan kita seperti seseorang yang mau pergi ke puncak gunung. Jika kita membicarakan ingin mendaki gunung selalu membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Misalnya membayangkan banyak tanaman dan pohon yang indah. Benarkah apa yang kita bayangkan dan apa yang kita pikirkan tentang mendaki gunung akan kita peroleh? Kenyataannya yang kita peroleh adalah kebalikannya. Dimana seharusnya kita peroleh hal-hal yang kita bayangkan itu? Itu semua justru kita peroleh saat kita ingin mendaki, saat diperjalanan. Disitulah banyak tanaman-tanaman yang indah, bunga-bunga yang mekar dan pepohanan yang rimbun. Bukan setelah kita sampai di puncak gunung.

Seperti itulah sesungguhnya perjalanan kehidupan kita. Seringkali kita berpikir sesuatu yang begitu jauh. Ada kalimat yang sering kita ucapkan yaitu "NANTI". Kita semua sering termotivasi saat masih anak-anak, ketika orang tua mengatakan "*ayo bantu bersih-bersih, nanti diajak jalan-jalan*". Kata nanti memang mujarab bagi anak-anak. Tapi saat kita dewasa kata nanti bisa membahayakan kehidupan kita sendiri. Misalnya ada yang mengatakan *"ayo kevihara, meditasi, supaya nanti apa yang diinginkan tercapai, supaya nanti hidupnya bahagia."* Hati-hati dengan kata 'nanti'. Bisa-bisa setelah keluar dari vihara justru merasa kecewa. Ada cerita tentang seseorang yang gemar ke vihara dan sering memberi, kemudian saat berapa lama tempat usahanya terbakar, orang itu datang ke vihara menemui bhikkhunya dan mengatakan *"kenapa saya sudah berbuat baik, saya sudah banyak membantu vihara, tapi saya mendapat musibah?"* Karena kata nanti itulah yang menyebabkan dia merasa demikian.

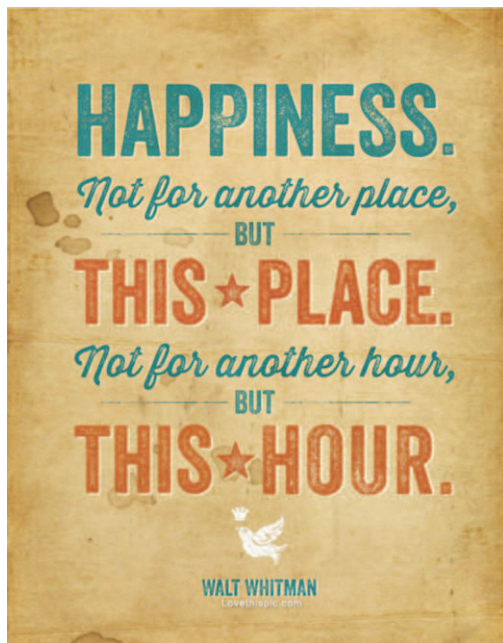
Bagaimana sebenarnya kita dikatakan bahagia saat ke vihara? Kita dikatakan bahagia saat kita baru mulai berpikir untuk ke vihara, saat sadar dan ingat pada vihara, pada saat itulah kita mulai memperoleh kebahagiaan. Saat kita ingat pada vihara berarti kita ingat pada Buddha, Dhamma dan Sangha. Dan saat itu kita merasa tenang dan merasa damai. Saat kita memulai semuanya dengan sadar dan tenang bahwa kita mau ke vihara, maka pada saat itulah kita dikatakan bahagia.

Di dalam sutta diuraikan ada empat tahapan kebahagiaan bagi para perumah tangga, yaitu:

1. **Atthi sukha**
   Kebahagiaan karena memiliki. Misalnya seperti saat kita memiliki tubuh jasmani yang lengkap, kita merasa bahagia. Tetapi memiliki itu sendiri tidak boleh kita salah gunakan, memiliki badan jasmani sebagai perumah tangga seharusnya kita gunakan untuk berbuat baik dan melakukan hal-hal yang bermanfaaat. Bukan untuk kita lekati.

2. **Bhoga sukha**
   Kebahagiaan karena bisa menggunakan. Kebahagiaan yang kita rasakan karena kita bisa memiliki dan menggunakan, karena kadangkala kita memiliki sesuatu tapi tidak bisa menggunakannya.

3. **Anana sukha**
   Kebahagiaan karena tidak memiliki hutang. Kebahagiaan yang kita rasakan karena kita tidak memiliki beban dalam kehidupan kita.

4. **Anavajja sukha**
   Kebahagiaan karena memberi. Kita bahagia karena mengerti bahwa saat kita memberi itu adalah kesempatan kita untuk melepas. Saat kita sadar itulah kita bahagia.

Bahagia itu sebenarnya adalah disaat kita tidak memiliki beban. Disaat kita sadar melakukan semua pekerjaan, bukan merasa terbebani, saat itulah kita bahagia. Sama seperti saat kita menjadi orang tua, merawat anak-anak kita, saat kita melakukan pekerjaan itu dengan sadar maka kita bahagia, bukan hanya mengeluh karena kita sudah susah menjaga mereka tetapi mereka justru berbuat yang tidak baik. Kita harus memahami sebagai orang tua harus merawat anak kita karena kita semua sudah diberi kesempatan mempunyai anak. Karena sesungguhnya tanpa anak, tanpa orang tua dan tanpa saudara, hidup kita sia-sia. Sama halnya kita sebagai anak harus memanfaatkan hidup kita untuk berbakti kepada orang tua, karena kita sudah diberi kesempatan memiliki orang tua.

Pikiran yang sehat adalah pikiran yang selalu memikirkan apa adanya dan selalu berpikir bahwa segala sesuatu yang kita kerjakan adalah hal yang penuh berkah. Pemahaman ini sangat diperlukan. Karena dengan pemikiran-pemikiran benar, tindakan benar, maka kita akan merasa tenang tanpa beban.

Buddha mengatakan lahir sebagai manusia adalah sulit. Tetapi menjalankan hidup sebagai manusia lebih sulit lagi. Karena kita sudah tahu hidup ini sulit, maka kita harus memahami dan mengerti bahwa kehidupan ini harus dijalani dengan pemahaman benar. Pemahaman itulah makna tertinggi dari kehidupan kita.

Kebahagiaan adalah saat kondisi batin dan pikiran yang sadar, mengerti tentang hakikat sebenarnya. Saat kita di rumah kita sadar, saat bekerja kita sadar, saat ke vihara kita sadar, maka disaat itulah kita bahagia.

Bahagia itu ada di dalam hati, batin dan pikiran kita masing-masing. Saat batin dan pikiran kita sadar maka pada saat itulah kita bahagia.
Sabbe satta bhavantu sukhitatta, semoga semua makhluk berbahagia.

*Selamat malam Bhante,*
*Bagaimana tugas orang tua kepada anak dan tugas anak kepada orang tua menurut agama Buddha?*
**(Bpk. Hemachandra)**

**Jawab:**
Apa sesungguhnya tugas orang tua kepada anak. Secara singkatnya adalah orang tua harus mendidik anaknya sesuai dengan Dhamma. Karena dengan mendidik secara Dhamma itulah warisan yang tiada taranya. Tugas paling utama adalah mengenalkan Dhamma. Dikala seorang anak mampu dan bisa membuat orang tuanya mengerti dan mempraktekkan Dhamma, maka pada saat itulah dia sudah melakukan bakti tertinggi kepada orang tuanya. Sebaliknya juga orang tua memiliki warisan tertinggi pada anak, dikala bisa membuat anaknya mengerti dan mempraktekkan Dhamma.

---

*Namo Buddhaya Bhante,*
*Apa yang menyebabkan seseorang lahir dengan kepala dua, badan satu, tangan empat, kaki empat?*
**(Ibu Lenny)**

**Jawab:**
Memang sering kita mendengar ada anak yang lahir dengan kepala dua,badan satu, tangan empat, kaki empat. Belum diketahui secara pasti penyebab itu semua. Secara medis hal itu berhubungan dengan hormonal, tetapi bagaimana menurut Dhamma hal itu bisa terjadi? Pada zaman Sang Buddha pernah terlahir seekor angsa dengan kepala dua, kehidupan masa lampau angsa tersebut adalah angsa yang tidak pernah puas dengan makanan yang dimakannya. Bahkan baik kenyang maupun tidak, yang ada dipikiran angsa tersebut hanya mencari makanan. Dapat juga terjadi saat kita berbuat baik tetapi disaat yang bersamaan kita melakukan hal yang tidak baik. Tindakan yang bersamaan itu yang menyebabkan seseorang lahir dengan dua pikiran juga secara bersamaan. Kesimpulannya selain hormon yang menyebabkan dapat juga secara batin dan pikiran yang bercabang atau terbagi dua. Namun ini bukanlah suatu penyebab yang pasti, masih perlu dikaji lebih jauh lagi.

*Selamat malam Bhante,*
*Menurut info kesehatan yang pernah saya dengar bahwa duduk bersila dapat merusak kesehatan, sedangkan dalam agama Buddha, duduk bersila sering dilakukan saat kita meditasi duduk. Adakah buku-buku buddhis yang menjelaskan manfaat meditasi untuk kesehatan fisik kita?*
**(Stefany Tansen)**

**Jawab:**
Meditasi sudah ada sebelum zaman Sang Buddha, meditasi sudah sangat lama. Di India dikenal juga dengan sebutan yoga. Yang menyebabkan seseorang mempunyai masalah fisik saat meditasi duduk adalah karena posisi duduk mereka yang salah. Disaat kita duduk dengan keadaan sempurna maka meditasi itu sangat bermanfaat. Sekarang juga sudah dikenal meditasi untuk penyembuhan penyakit-penyakit tertentu. Di buku *kayagathasati* sudah dijelaskan tentang meditasi kesehatan. Disaat seseorang meditasi dengan metode-metode yang benar dan pemahaman yang benar maka saraf-saraf bahkan oksigen di dalam tubuh kita bekerja sempurna. Jika meditasi tidak sempurna, mungkin saja dapat terjadi gangguan pada saraf-saraf kita dan pada kaki kita. Sesungguhnya jika kita meditasi dengan benar, justru yang kita dapatkan adalah manfaat pada fisik kita. Hampir tidak pernah kita mendengar orang-orang yang melakukan meditasi merasa tidak sehat. Bahkan guru-guru meditasi yang sudah berumur, justru sehat secara fisik.

## Sigalovada Sutta

### Kewajiban Anak terhadap Orang Tua

Dalam lima cara seorang anak memperlakukan orang tuanya sebagai arah timur:

1. Dahulu aku ditunjang oleh mereka, sekarang aku akan menjadi penunjang mereka;
2. Aku akan menjalankan kewajibanku terhadap mereka;
3. Aku akan mempertahankan kehormatan keluargaku;
4. Aku akan mengurus warisanku;
5. Aku akan mengatur pemberian sesaji kepada sanak keluargaku yang telah meninggal.

### Kewajiban Orang Tua terhadap Anak

Dalam lima cara orang tua yang diperlakukan demikian, sebagai arah timur menunjukkan kecintaan mereka kepada anak-anaknya:

1. Mereka mencegah ia berbuat kejahatan;
2. Mereka mendorong supaya ia berbuat baik;
3. Mereka melatih ia dalam suatu pekerjaan;
4. Mereka melaksanakan perkawinan yang pantas bagi anaknya;
5. Dan menyerahkan warisan pada waktunya.

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

# Release Your Hatred

Y.M. Thitaviriyo

Hari ini saya akan membabarkan Dhamma tentang kebencian, kalau kita lihat memang di dalam diri kita mempunyai bibit-bibit kebencian dan kemarahan. Kalau kita disuruh mengingat orang yang kita benci, orang yang tidak kita senangi, wah! kita bisa jengkel, bisa marah.

WAR IS NOT THE ANSWER yang artinya Perang Bukanlah Jawabannya. Apakah kebencian, dendam, jengkel, marah itu baik buat diri kita? Jawabannya pasti tidak baik, tapi mengapa banyak orang suka memeliharanya? Banyak orang itu tidak sadar. Coba Anda jawab sendiri dalam hati pertanyaan ini: Ada gak orang-orang yang tidak pernah bertemu dengan orang yang menjengkelkan? Siapa yang tidak pernah bertemu orang yang menjengkelkan? Ada gak? Kalau jawabannya 'tidak ada', berarti ceramah saya masih bisa berlanjut. Nah, sekarang kita lanjut, kalau kita tahu jengkel, marah, dendam itu tidak baik, tidak baiknya itu di mana bhante? Kan enak kalau saya marah, lega, daripada disimpan-simpan.

Ada dua tipe orang dalam mengatasi kemarahan:

1. **Orang yang mengatasi kemarahannya dengan cara melampiaskan**
   Jadi kalau saya marah, saya lampiaskan amarah saya ke orang yang saya benci. Siapa yang gunakan cara pertama? Gak ada yang ngaku pasti. Kalau dilihat kita itu seperti gampang terpancing. Itulah cara pertama yaitu melampiaskan.

2. **Orang yang menghadapi kemarahan dengan cara disimpan.**
   Saya kan umat Buddha, Sang Buddha mengajarkan tidak boleh marah, sabar, sabar, sabar, jangan marah, tapi disimpan, simpan satu tidak apa-apa, tapi simpanannya tambah lama tambah banyak, lama-lama tidak muat, simpanannya bisa meledak loh bapak-bapak dan ibu-ibu sekalian. Kalau meledak, ada dua kemungkinan:
   - Meledaknya keluar, kalau dia tidak bisa melampiaskan kepada orang yang dia benci, jengkel, dia bisa lampiskan ke yang lain, ada anjing ditendang, ada kucing ditendang, ada istri di tendang... oh jangan dong! Kenapa demikian? Karena disimpan, jadi kalau ada dendam jangan disimpan, itu tidak lebih baik dari dilampiaskan.
   - Meledaknya ke dalam, nanti sakit maag, sakit kepala, jantung berdebar-debar, darah tinggi, itu efek dari banyak menyimpan marah, dendam, jengkel. Jadi kebencian ini, dilempar ke orang lain, kelihatannya kita tidak lagi membawa kebencian, tapi ketika dilempar ke orang lain, orang lain pun tidak akan menerima, nanti dia akan balas lagi, begitu balas, kita gak terima dan masalahnya gak selesai, bukan tambah kecil tapi masalahnya tambah besar. Jadi seperti itu, dari kecil ada saja orang-orang yang membuat kita jengkel, dan bisa jadi orang itu ada di sekitar kita. Ada orang gara-gara benci kepada seseorang tidak mau ke vihara.

Di dalam diri kita mempunyai bibit kebencian dan cinta kasih, sekarang tergantung kita mau menyiram yang mana? Dua hal ini tidak bisa muncul bersamaan, kalau kita punya pikiran cinta kasih, tidak mungkin muncul kebencian, kalau muncul benci tidak mungkin muncul cinta kasih. Kalau di *Abhidhamma* itu namanya *cetasika*, yaitu *metta* dan *dosa* itu tidak bisa muncul bersamaan. Kalau begitu bhante, apa yang kita lakukan itu keliru dong? Kebencian dilampiaskan salah, disimpan juga salah, jadi harus bagaimana? Dibuang salah, disimpan salah, ada cara lain gak?
Bagaimana cara Dhamma? Apakah di dalam Dhamma ada mengajarkan itu?

Sebenarnya ada didalam *Anguttara nikaya*, caranya adalah kalau ini dilemparkan ke orang lain, orang lain akan sakit, tidak terima dan orang lain akan membalas, itu tidak bagus. Kalau ini kita simpan, kita bawa-bawa, kita akan merasa berat, ini juga tidak bagus.

Jadi cara ketiga bagaimana? Taruh aja, lepaskan, biarkan, ini cara ketiga. Gampang gak? Mudah? Kalau gampang ya SPD pada malam ini sudah berakhir.

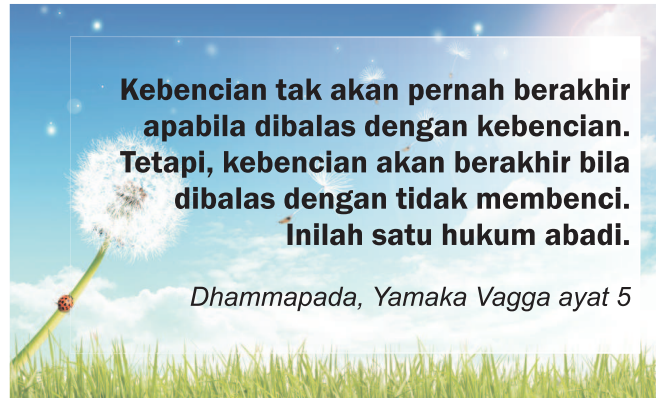
Sekarang caranya bagaimana bhante? Cara melepaskan itu? Itu perlu latihan. Karena umumnya kita itu ketika dimarah akan balas marah, dipukul balas pukul. Sulit orang mukul pipi kanan dikasih pipi kiri, yang biasa terjadi orang mukul pipi kanan dibalas pipi kiri, kalau bisa dua-duanya. Namun kita sebagai umat Buddha, tidak begitu, kita juga perlu bijaksana, tidak perlu membalas tapi juga tidak bodoh, artinya membiarkan begitu saja, disimpan. Nah, sekarang caranya bagaimana megatasi kebencian itu?

Ada empat cara mengatasi kebencian:

1. **Dengan pengertian Dhamma**

   Kita sebagai umat Buddha punya pengertian Dhamma untuk mengatasi kebencian kita, yang kita perlukan yaitu pengertian tentang hukum kamma, yakin terhadap hukum kamma, yaitu apa yang datang kepada kita itu akibat dari perbuatan kita sendiri. Apa yang kita lakukan sekarang akan berakibat kepada yang akan datang. Sekarang bagaimana hubungannya dengan kebencian? Kalau kita mengerti, kita berpikir bahwa saya ketemu dia, dia menyakiti saya ini pasti ada hubungan kammanya, saya lagi terima kamma buruk. Diibaratkan kita punya utang dan tabungan, kalau kita dapat buah kamma buruk, anggap saja kita lagi bayar utang, kalau utangnya sudah dibayar itu menguntungkan atau merugikan? Menguntungkan.

   Tapi kalau kita marah, itu nambah utang atau mengurangi? Nambah utang. Berarti kita nambah kamma buruk. Jadi apapun yang datang pada kita, menjengkelkan kita itu akibat dari hukum kamma. Yang pasti saya pernah berbuat kamma buruk sekarang saya menerima akibatnya melalui dia. Dan dia membuat kamma buruk menyakiti saya, jadi kita akan berpikir 'kasian dia membuat kamma buruk'. Maka kalau kita dimarahi orang, renungkan saja, ini lagi terima buah dari kamma buruk, kedua dia lagi berbuat kamma buruk dan yang ketiga kalau saya benci kepada dia, ingatlah syair yang ada di dalam *Dhammapada*, kebencian tidak akan berakhir kalau dibalas dengan kebencian. Dan apa yang terjadi? Kehidupan ini terus berputar, kalau kita benci sama dia, itu kita menyimpan memori yang tidak baik dalam batin kita, memori itu bisa dibawa sampai dikehidupan akan datang, kita akan ketemu lagi, bisa jadi suami istri, bisa jadi saudara, bisa jadi anak dan orangtua. Kenapa ada orang dikatakan *qiong*? Itu karena ada hubungannya di kehidupan lampau. Dengan pengertian hukum kamma apa kebenciannya bisa diakhiri? Kalau belum gunakan cara kedua.

> **Kebencian tak akan pernah berakhir apabila dibalas dengan kebencian. Tetapi, kebencian akan berakhir bila dibalas dengan tidak membenci. Inilah satu hukum abadi.**
>
> *Dhammapada, Yamaka Vagga ayat 5*

2. **Dengan berpikir positif**

   Apa pikiran positifnya? Segala sesuatu di dunia ini yang membuat kita maju, yang membuat kita bisa berkembang batinnya bukan sesuatu yang menyenangkan. Kalau hidup kita senang terus, kita tidak bisa mempunyai batin yang bijaksana. Hidup ini untuk bisa menjadi bijaksana harus mempunyai tantangan. Guru-guru kita itu, bukan guru-guru seperti saya yang mengajarkan, guru-guru kita itu adalah guru-guru kehidupan yang memberikan kita masalah-masalah untuk dihadapi. Jadi, sebetulnya orang-orang yang membuat kita sakit itu adalah guru-guru kita, guru kesabaran. Dalam *Samyutta nikaya* Sang Buddha pernah mengajarkan, kalau kita bertemu dengan orang yang menjengkelkan, untuk mengatasinya caranya adalah berikan dia hadiah yang membuat dia senang. Kita harus berterima kasih kepada orang yang menyakiti kita, kenapa? Karena dialah kita bisa belajar kesabaran. Kalau ketemu orang yang menjengkelkan panggil saja dia guru, guru kesabaran. Jangankan orang, situasi apapun yang membuat kita stress, kita perlu renungkan, di sinilah saatnya kita lagi diuji, lagi berlatih.

3. **Dengan cara tidak usah dipikirkan**

   Kita bisa benci kepada orang itu dan tidak bisa melepaskannya karena kita tidak bisa menerima orang tersebut apa adanya. Orang itu kok menyakiti saya? Kita tidak bisa menerima kenyataan. Jadi bagaimana saya bisa menerima dia? Caranya coba sekarang bayangkan orang yang menjengkelkan itu, kemudian bayangkan didahinya tertulis: "memang kamu begitu".

Kalau kita tahu orang ini lagi "sakit" dan dia marah-marah, buat apa kita ladeni dia?! Nah begitulah caranya. Jadi kalau kita bertemu dengan orang yang menjengkelkan, baik itu istri kita, suami kita, teman kita, kita hanya berpikir : "ya sudahlah, tidak selamanya orang itu akan seperti itu". Gunakan kata-kata itu, dan itu juga bisa kita gunakan ketika kita dapat masalah, katakan kepada diri sendiri, gak selamanya akan seperti ini. Walaupun lama tapi tidak selamanya. Jadi itulah cara kita, belajar banyak Dhamma itu berarti belajar tentang *anicca*, hukum kamma.

**4. Dengan cara meditasi Vipassana**

Meditasi Vipassana itu melihat ke dalam diri kita. Apa yang ada di luar, itu semua adalah netral saja, tetapi bagaimana kita yang ada di dalam ini yang menilainya. Kalau saya bilang benda ini jelek maka yang di dalam ini akan muncul ketidaksenangan. Kalau saya bilang benda ini bagus maka yang di dalam ini muncul nafsu keinginan. Nah sekarang bagaimana caranya? Ketika ada orang yang menjengkelkan, bukan melihat orangnya tapi melihat diri kita, ada ego, ada aku yang jengkel. Karena batin itu muncul dan lenyap, hari ini senang, besok susah.

Nah, kalau punya kemampuan meditasi vipassana, kita bisa mengerem dan tidak mengembangkan pikiran negatif itu. Seperti tanaman, baru tumbuh langsung kita cabut, mudah kan? Namun kalau sudah menjadi pohon, bisa kah kita mencabutnya?! Vipassana ini seperti kita bisa mencabut tanaman-tanaman yang tidak berguna ini, menyadari apa yang ada di dalam. Jadi kalau ada yang marah-marah, itu kita gunakan cara vipassana. Bisa melihat kedalam dan juga mencatat, mendengar, mendengar, mendengar. Bapak ibu dengar suara saya?! Dengar kata-kata saya?! Apakah ada bedanya antara mendengar suara dan mendengar kata-kata? Ada.

Kalau mendengar suara, kita tidak mendengar kata-katanya, jadi ketika ada orang yang marah, kita itu cuma mendengar suaranya saja tapi jangan kata-katanya. Bisa? Bisa donk. Memang agak sulit, untuk itu butuh latihan. Cara selanjutnya ini sangat bagus karena manfaatnya sangat besar yaitu dengan meditasi cinta kasih.

**Sebelas manfaat dari meditasi cinta kasih *(mettabhavana)*:**

1. **Tidur dengan nyenyak**
2. **Tidak ada mimpi buruk**
3. **Disenangi orang lain**
4. **Disenangi oleh makhluk bukan manusia, misalkan hewan**
5. **Dilindungi oleh para dewa**
6. **Racun, api, senjata tidak bisa melukainya**
7. **Wajahnya berseri-seri, enak dipandang**
8. **Dapat mengonsentrasikan pikiran dengan mudah**
9. **Meninggal dunia dengan tenang**
10. **Setelah meninggal akan masuk surga**
11. **Jika ia mencapai jhana, maka setelah meninggal ia akan terlahir kembali di alam brahma**

Coba anda praktikkan di rumah, ketika bangun pagi atau sebelum tidur dimalam hari, katakan kepada diri Anda sendiri:

- Jika saya pernah berbuat salah kepada siapapun, saya mohon dimaafkan, semoga saya berbahagia, semoga saya terbebas dari kebencian, semoga saya menjadi bijaksana, semoga saya punya cinta kasih.
- Saya memaafkan siapapun yang pernah berbuat salah kepada saya, semoga mereka berbahagia.
- Berterima kasih. Saya mengucapkan terima kasih kepada siapapun. Menyadari bahwa kita hidup di dunia ini tidak sendiri, seberapa hebatnya kita, kita tetap membutuhkan orang lain. Semoga semua berbahagia.

Itulah cara kita mengatasi kebencian. Ketika kita mempraktekkan metta, manfaat yang kita dapatkan adalah untuk diri sendiri dan orang lain. Semoga kita semua bisa memperoleh manfaat dan semoga semua makhluk berbahagia.

**RELEASE YOUR HATRED**

*Selamat malam Bhante,*
*Bagaimanakah cara mengatasi marah yang spontan?*
*Apakah ruginya menjadi orang pelit?*
**(Bpk. Hok Din)**

**Jawab:**
Sebenarnya kita perlu ber-*Adhiṭṭhāna* (bertekad) atau bahasa ilmiahnya adalah afirmasi, yaitu pernyataan yang diulang-ulang. Kalau kita tahu marah itu tidak baik, berarti ada kemauan untuk berubah. Yang terpenting pertama adalah ada kemauan untuk berubah, kemudian saatnya berlatih. Kita perlu waktu dan proses. Cara efektif sebetulnya dengan meditasi cinta kasih. Saya memaafkan siapapun yang berbuat salah, semoga saya mempunyai cinta kasih, sabar, damai, itu diulang-ulang. Seperti air jernih yang dituang ke dalam sebuah gelas berisi air yang hitam, ketika kita tuangkan air yang jernih, maka air yang kotor itu akan meluap keluar dari gelas dan pada akhirnya air yang berada di gelas akan menjadi bersih. Atau air yang keruh, ketika kita diamkan maka kotorannya akan mengendap ke bawah. Meditasi itu menurunkan emosi kita, mencegahnya agar tidak berkembang. Jadi saran saya kalau mau mengatasi marah yang spontan itu meditasilah *metta bhavana*. Ini sangat bagus sekali, kalau itu kita lakukan terus, awalnya marah terus kita sadar, di sanalah ada kesadaran muncul namun sudah terlanjur. Selanjutnya, waktu marah, kita sadar, jadi kata-kata marah yang keluar bisa diatur, tidak lupa diri, selanjutnya setelah mengalami perkembangan, ketika ingin marah, kita sadar, ngapain kita marah?!

Cara lainnya berilah syarat kepada diri kita sendiri, contohnya kita bisa marah kalau ... buatlah syarat yang sulit terhadap diri Anda sendiri. Semakin sulit syaratnya kita juga akan sulit marah. Kita gampang marah karena kita menetapkan syarat-syarat yang terlalu mudah. Jadi saran saya, meditasi metta (cinta kasih). Nanti kalau ada yang marah atau yang menjengkelkan kita, yang akan keluar apa? Saya maafkan, terima kasih telah mengajarkan saya kesabaran, semoga Anda berbahagia.

Kemudian untuk orang yang pelit. Apa ruginya makan terus tapi tidak mau buang air? Nah, jadi harus bagaimana? Kalau kita mau hidup kita lancar itu harus ada terima, kasih, terima, kasih, itu adalah perputaran hidup. Kalau kita terima aja, tidak memberi, itu namanya kehidupan kita tidak berputar. Kerugian yang lain yaitu tidak ada yang ingin berteman dengan kita. Kita semua memiliki sifat pelit namun kadar pelitnya berapa banyak? Contohnya ada orang yang panen cengkeh hasilnya banyak tapi dia lupa menanam kembali, maka jangan berhenti, kalau kita berhenti menanam kita rugi. Orang pelit seperti menggenggam pasir, semakin erat genggaman semakin banyak pasir yang keluar. Dia pikir tidak keluar namun ternyata keluar, keluarnya bagaimana? Keluarnya ketika dia sakit, kecelakaan, rumahnya terbakar, tetap keluar, cuma dia rugi, keluar pada saat dia menderita.

---

*Selamat malam Bhante,*
*Apakah kalau kita menyindir seseorang, itu berefek kamma buruk walaupun singgungan kita secara halus?*
*Kalau kita menjadi korban penjambretan, maka secara refleks kita akan melepaskan kebencian yang spontan terhadap pelaku, menurut Bhante bagaimana cara mengatasinya?* **(Henny)**

**Jawab:**
Menyindir orang itu banyak terjadi. Namun kita harus melihat apa niat dibalik sindiran itu? Untuk meghina dia? Untuk menghancurkan dia? Kalau tujuannya itu, berarti kebencian ada dibalik itu, namun kalau untuk membuat dia berubah menjadi lebih baik berarti tujuan kita bukan kebencian. Jadi tergantung motif dan niatnya. Kita bisa mengkritik namun berikanlah jalan keluar sehingga saran kita dapat diterima tanpa muncul kebencian. Jangankan umat awam, kami para bhikkhu pun bisa muncul kebencian, namun kita harus seperti burung, kalau burung itu hinggap di dahan kemudian dahannya patah, dia jatuh namun terbang lagi. Kalau tidak berlatih, kita bergelantungan di pohon, dahannya patah, kita akan jatuh sampai ke dasar.

Kita mencoba mendoakan semoga si penjambret itu berbahagia dan kembali ke jalan yang benar. Yakinlah kepada hukum kamma, jangan juga kita mendoakan semoga kamma buruknya berbuah, itu adalah cara berpikir yang tidak benar.

Hari ke-13

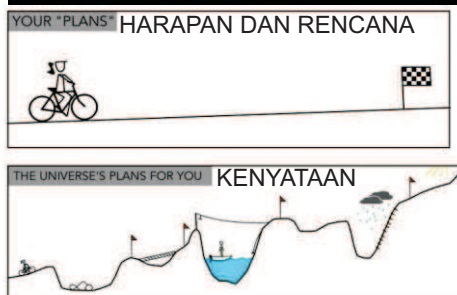
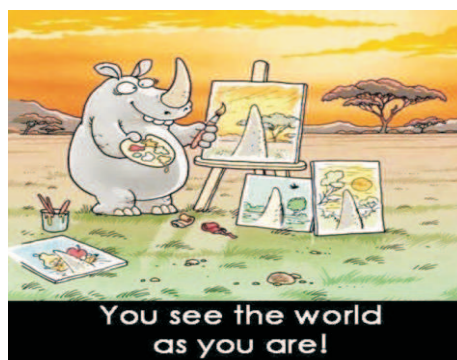
# Enjoy your Life

Y.M. Thitaviriyo

Bapak, Ibu, dan Saudara(i) sedhamma yang berbahagia, pada malam hari ini kita akan membahas sebuah topik yang umumnya sudah sering kita dengar, judulnya adalah "*Enjoy Your Life*". Nah, hidup kita itu sebetulnya, jika seperti kata Sang Buddha, yaitu *sabbe sankhara dukkha* yang artinya bahwa hidup ini adalah dukkha. Tapi apakah betul hidup ini dukkha? Betul kata Sang Buddha memang begitu. Akan tetapi, dukkha di sini bukan berarti bahwa hidup ini adalah sepenuhnya penderitaan, karena jika demikian, maka kita tidak akan bisa bahagia dalam hidup ini.

Lantas, dukkha seperti apa yang dimaksudkan oleh Sang Buddha? Berkumpul dengan orang yang dibenci, berpisah dengan yang dicintai, dan tidak tercapainya cita-cita, itulah dukkha yang dimaksudkan oleh Sang Buddha. Sebaliknya Sang Buddha tidak pernah mengatakan bahwa berkumpul dengan orang yang dicintai dan tercapainya cita-cita adalah dukkha. Jadi sebetulnya dalam hidup itu ada duka dan juga ada suka. Justru kita sebagai umat Buddha, tahu bahwa dalam hidup ada dukkha, maka kita bisa belajar untuk menikmati hidup ini, bukan sebaliknya. Jangan berpikir bahwa hidup ini adalah dukkha, lantas berpikir buat apa saya hidup?! Ini tentunya keliru.

Hidup ini ibarat kita bermain *game*, sangat dinikmati, sampai lupa waktu bahkan hari. Tapi kalo disuruh belajar. Wuih, rasanya hari itu, lamaaaaa sekali. Seperti yang bisa dilihat pada gambar (*hehehe*). Pada dasarnya, kita sebagai manusia cenderung selalu mencari yang menyenangkan dan menghindari yang tidak menyenangkan. Padahal kita pasti akan bertemu dengan hal yang tidak menyenangkan. Tidak selalu kita akan menjumpai hal-hal yang menyenangkan. Jika terus demikian maka kita tidak akan bisa menikmati hidup ini.

Dalam hidup, kita pada umumnya mengharapkan hidup kita itu lancar, nyaman, menyenangkan dan lurus saja, gak ada rintangan. Itu harapan kita. Akan tetapi, kenyataannya hidup kita itu tidak akan selalu sesuai dengan harapan kita. Seperti yang bisa dilihat pada gambar mengenai apa yang kita harapkan dan kenyataan yang ada. Nah, orang yang tidak bisa menyesuaikan harapan dengan kenyataan, tidak akan bisa menikmati hidup ini. Orang yang bisa menerima kenyataan adalah mereka yang bisa menikmati hidup. Oleh sebab itu kita harus belajar menerima kenyataan.

Hidup juga adalah pilihan. Sebagian orang mengeluh dengan kehidupannya yang kurang baik, kenapa hidup saya begini, atau begitu. Padahal itu bukan salah kehidupan melainkan kesalahannya sendiri. Bisa diamati dalam gambar, seseorang duduk dengan menatap indahnya pemandangan alam sementara dan di sisi lain seseorang duduk menatap ke pemandangan yang tidak indah dan mengeluh bahwa dia tidak bisa melihat hal-hal yang indah. Padahal jika saja dia mau memilih untuk duduk menatap

keindahan alam, dia pun sesungguhnya bisa melihat keindahan alam tersebut. Jadi jelas, hidup juga adalah sebuah pilihan.

Kita cenderung memandang hidup seperti apa yang kita pikirkan. Jika kita berpikir bahwa hidup ini tidaklah indah, maka jadilah hidup kita menjadi tidak indah. Demikian juga sebaliknya. Oleh sebab itu, kita perlu belajar Dhamma agar cara pandang kita berubah, menjadi lebih baik. Sesungguhnya semua yang ada di luar kita ini netral, tidak ada yang baik ataupun buruk. Cara pandang kitalah yang menjadikan hal itu menjadi baik atau tidak baik. Dengan demikian melatih cara pandang kita itu sangatlah diperlukan. Selanjutnya bagaimana agar kita bisa bahagia?

Tips-tips atau cara untuk bahagia dari kata E.N.J.O.Y :

1. **E** = **E**go dilepaskan
   Artinya apa? Kita cenderung punya Ego yang sangat kuat sehingga membuat kita melekat. Seperti yang bisa dilihat pada gambar, kita bisa melihat ada orang yang ketika bahkan sudah berada di ujung maut, tapi masih juga memegang erat Egonya. Ingin ditolong tapi tetap tidak mau melepaskan egonya sehingga pada akhirnya tidak bisa tertolong.

   Jadi sekali lagi kita perlu belajar untuk melepas. Tidak mendapatkan maupun mendapatkan juga akan membuat kita menderita. Jika tidak mendapatkan apa yang kita inginkan sudah jelas kita akan menderita, tapi mendapatkan apa yang kita inginkan juga akan berpotensi membuat kita menderita, karena ketika kita sudah mendapatkan apa yang kita inginkan, kita juga harus bisa siap untuk kehilangannya. Oleh sebab itu, kita harus selalu siap melepas. Salah satu cara melepas bisa kita latih dengan selalu menghadirkan sikap memaafkan.

2. **N** = **N**o Complain (Jangan Mengeluh)
   Makanan ini gak enak, cuaca sangat panas, hujan, dan lain sebagainya. Kita cenderung suka mengeluh dan mereka yang suka mengeluh adalah mereka yang tidak pernah puas. Jika ingin hidup bahagia dan puas, maka kurangilah keluhan-keluhan.

3. **J** = **J**angan Banyak memikirkan / memusingkan masalah kecil
   Yang terjadi, sudah terjadi, tidak perlu disesali. Yang belum terjadi, tidak perlu dipikirkan. Jika kita terlalu memikirkan sesuatu yang sesungguhnya tidak perlu dipikirkan, maka kita juga tidak akan bisa menikmati hidup. Lantas bagaimana cara agar tidak memusingkan masalah kecil? Kita harus menerapkan sikap "*Cincai*" sajalah (Mana-mana sajalah). *Cincai.. cincai-lah..* Selain itu, kita harus percaya bahwa tidak ada yang sempurna, sehingga kita tidak akan mengharapkan segala sesuatunya harus bisa dikerjakan dengan sempurna.

4. **O** = **O**ptimis
   Dalam buddhisme, kita diajarkan untuk realistis. Tapi optimis yang dimaksudkan di sini adalah cara berpikir kita, sementara cara pandang kitalah yang diharuskan realistis, memandang segala sesuatu apa adanya. Contohnya begini, ada yang ingin jualan TV, sebelum jualan dia melakukan survei dulu, ternyata semua yang dia lihat sudah punya TV, realitanya adalah semua sudah punya TV, selanjutnya jika cara berpikir kita pesimis, kita akan berpikiran, "*wah, saya gak akan berhasil jualan TV karena semua sudah punya TV*." Tapi bagi mereka yang cara berpikirnya optimis, mereka akan berpikir "*wah, semua sudah punya TV, itu artinya saya tidak perlu susah-susah lagi meyakinkan orang apa itu TV, kesempatan saya akan bisa lebih besar menjual TV*." Itulah perbedaannya.

Contoh lain bisa dilihat pada gambar. Ada seekor tikus yang melihat sebuah jebakan, bukannya lari, tapi jebakan itu dijadikan sebagai alat fitness (*hehehe*), digunakan sebagai sarana untuk menjadikannya lebih "Kuat" karena *What doesn't kill you, makes you stronger* (Apa yang tidak membunuhmu, akan menjadikanmu lebih kuat). Apa yang menyusahkan dalam hidup sesungguhnya adalah yang bisa membuat kita lebih tegar. Itulah optimis.

5. **Y** = **Y**akin

   Dalam Sihanada sutta, yaitu tentang membabarkan Dhamma seperti auman singa, maksudnya apa? Maksudnya adalah kita perlu seperti singa yang identik dengan kata "Yakin" karena singa memiliki keyakinan yang sangat kuat sehingga ke mana pun tidak pernah takut. Bukan berarti tidak takut berbuat jahat, tetapi di sini adalah tidak takut menghadapi kehidupan, yakin dan penuh keberanian. Keberanian timbul dari keyakinan. Keyakinan juga perlu dibarengi oleh pengertian agar tidak salah jalan. Yakin dalam hal apa? Yakin terhadap hukum karma, yakin bahwa apa yang kita perbuat adalah apa yang akan kita terima dan apa yang kita terima adalah apa yang kita perbuat. Mereka yang yakin, hidupnya akan *happy*.

Jadi apapun yang terjadi, Enjoy saja.... ;)
Demikianlah topik pada malam ini, semoga kita semua bisa berbahagia dan terus maju dalam Dhamma...
Sabbe satta bhavantu sukhitatta... semoga semua makhluk hidup berbahagia.

## Tanya Jawab

*Selamat malam, Bhante.*
*Seperti yang penah saya baca di buku yang berjudul "Only we can help Ourselves", ada sebuah kalimat yang mengatakan "Dunia adalah ciptaan kesadaran atau pikiran kita." Pikiran yang murni akan menciptakan dunia yang bahagia, demikian sebaliknya. Jadi menyucikan pikiran adalah yang terpenting untuk kelahiran kita selanjutnya ke alam yang bahagia, dan bukan membaca paritta dan berdoa yang bisa membuat kita terlahir di alam yang lebih berbahagia. Lalu apakah manfaat dari membaca paritta?*
**(Bpk. Martin Ang)**

**Jawab:**
Dikatakan bahwa, pikiran adalah yang paling penting, lalu apa gunanya kita membaca paritta? Membaca paritta digunakan sebagai sarana/cara untuk bisa membantu kita memurnikan pikiran. Jika kita bisa membaca paritta dengan sungguh-sungguh, maka sesungguhnya ini bisa membantu kita melatih konsentrasi yang mana merupakan bagian dalam meditasi. Dengan membaca paritta, pikiran kita bisa terfokuskan sehingga konsentrasi kita bisa muncul dan dari konsentrasi itulah ketenangan pikiran bisa didapatkan.

---

*Bagaimana cara mengendalikan Ego kita? Karena begitu kita menyadarinya sudah terlambat.*
**(Vanessa)**

**Jawab:**
Kita pertama mungkin bisa tiba-tiba marah, jengkel atau berbuat salah, itu artinya kita kecolongan. Jika sudah terlanjur terjadi, maka disadari saja. Selanjutnya, perbanyak latihan meditasi, sering bertanya "saya saat ini sedang apa", "sekarang saya lagi mikir apa", sehingga jika terus-terusan kita latih seperti itu, maka kita tidak akan kecolongan lagi. Kita akan sadar lebih dahulu ketika akan marah sebelum marah itu terjadi. Dan untuk bisa seperti itu, yah dengan bermeditasi.

### 5 Langkah Menikmati HIDUP BAHAGIA

1. Banyak Tersenyum dan Tertawa
2. Hidup Saat Ini
3. Sedikit Berpikir
4. Banyak Memberi
5. Sedikit Berharap

# Renungan Cinta Kasih

Jika saya telah berbuat kesalahan pada siapa pun
Melalui pikiran, ucapan, maupun perbuatan
Semoga saya dimaafkan
Agar saya dapat hidup damai dan bahagia

Saya juga memaafkan siapa pun
Yang telah berbuat kesalahan kepada saya
Melalui pikiran, ucapan, maupun perbuatan
Agar mereka dan saya dapat hidup dengan damai dan bahagia

Semoga semua makhluk berbahagia
Bebas dari penderitaan, bebas dari kebencian,
Bebas dari kesakitan, bebas dari kesukaran
Semoga mereka dapat mempertahankan kebahagiaan mereka masing-masing

Semoga saya berbahagia, damai dan tentram
Semoga semua makhluk bahagia, damai dan tentram
Demikian harapan saya semoga bisa menjadi bahagia, damai dan tentram

Semoga saya terbebas dari kebencian
Semoga semua makhluk terbebas dari kebencian
Demikianlah harapan saya semoga bisa terbebas dari kebencian

Semoga saya terbebas dari penderitaan batin dan jasmani
Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan batin dan jasmani
Demikianlah harapan saya semoga bisa terbebas dari penderitaan batin dan jasmani

Semoga saya hidup damai dan bahagia
Semoga semua makhluk hidup damai dan bahagia
Demikianlah harapan saya semoga bisa hidup damai dan bahagia

Kami berbagi dengan semua makhluk
Atas jasa kebajikan dan kemurahan hati
Praktik sīla dan meditasi yang kami lakukan
Semoga semua makhluk berbagi kebajikan ini
Semoga semua bahagia dan damai

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā
Sādhu Sādhu Sādhu

I'm a buddhist and you ?

# Menanamkan Nilai-Nilai Buddhis dalam Keluarga

Y.M. Thitaviriyo

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Topik pada malam hari ini adalah menumbuhkan nilai-nilai Buddhis dalam keluarga. Sekarang bhante mau bertanya kepada Anda semua, menurut Anda, Buddha Dhamma ini bagus atau tidak? Terbaik atau tidak? Kalau baik berarti kita semua berada di jalan yang benar. Dan berarti kita sudah menggenggam yang namanya tiga permata. Pertanyaan selanjutnya, kalau kita tahu bahwa Buddha Dhamma itu adalah yang terbaik untuk kita, otomatis kita juga ingin Buddha Dhamma ini bisa dikenal oleh orang-orang yang kita cintai, seperti keluarga kita, teman kita. Apakah sudah dilaksanakan seperti itu? Apakah kalau ke vihara mengajak anggota keluarga atau pergi sendiri? Ibarat kita mendapatkan makanan yang enak, apa kita tidak memberikannya kepada orang yang kita cintai? Supaya orang-orang yang kita cintai juga merasakan nikmatnya makanan itu.

Saya lihat di Tolitoli ini bagus, karena anak-anak diajak ke vihara, diajak berdana, ini harus terus dipelihara. Misal di sini banyak orang tua, sebagai orang tua kita harus menjadi panutan bagi anak-anak. Kalau orang tua tahu Dhamma ini paling bagus, dia harus bisa memberikan kepada orang-orang yang dicintai yaitu anak-anaknya. Anak itu pasti meniru orang tuanya, anak-anak melihat mereka sebagai panutannya.

Bagaimana kita bisa menumbuhkan nilai-nilai buddhis dalam keluarga, itu sangat penting. Kalau dalam keluarga sama-sama buddhis, itu lebih enak, sama-sama ke vihara, baca paritta sama-sama. Siapa yang di sini satu keluarga ada yang bukan buddhis? Siapa yang di sini satu keluarga, yang keluarganya tidak pernah ke vihara? Dalam Anguttara Nikaya, Sang Buddha pernah mengatakan, kalau seseorang ingin bertemu di dalam kehidupan ini dan kehidupan berikutnya, mereka harus memiliki empat persamaan yaitu:

1. **Cāga (kedermawanan)**
   Cara pertama ini paling mudah. Anak-anak, orang tua, perlu kita latih dari kedermawanan. Kalau kita mau mengajak orang tua kita berbuat baik, cara pertama adalah bilang ke orang tua kita kalau kita mau berdana kepada bhante atas nama orang tua. Setelah beberapa kali kita lakukan itu, setelah berdana kita beritahu lagi bahwa kita sudah memberikan dananya. Selanjutnya kita katakan kepada orang tua kalau kita ingin pergi berdana lagi, apa ada yang ingin dititipkan. Begitulah, kita ajari orang tua kita berbuat baik. Melatih kedermawanan mereka. Mengapa kita perlu mengajak orang tua kita berbuat baik? Karena Sang Buddha mengatakan cara membalas budi orang tua bukan dengan memberi dia harta, itu tidak cukup. Tetapi dengan mengajarkan orang tua berbuat baik, yang dulunya tidak pernah berdana menjadi rajin berdana, yang dulunya suka marah-marah sekarang bisa sabar, itu kita sudah membalas budi orang tua. Jadi kita mempunyai kewajiban kepada orang tua, ajak mereka berbuat baik. Walaupun tidak bisa ke vihara, kita harus terus mengkondisikan mereka berbuat baik.

   Bagaimana dengan anak-anak? Ada suatu keluarga memiliki kebiasaan kalau ada anggota keluarga ber-ulang tahun, dia harus berdana. Nah, kita harus menumbuhkan sifat kedermawanan kepada anak-anak kita. Ada lagi dalam satu keluarga dia menyediakan satu guci untuk anggota keluarganya berdana. Setiap hari semua anggota keluarga harus berdana, selama satu minggu. Setelah satu minggu, uangnya dipakai buat melakukan kebaikan, contohnya *fang sheng* lah, atau apa saja untuk berbuat baik, jadi anak-anak itu sudah diajarkan berbuat baik, tidak harus ke vihara.

Di Balikpapan saya pernah bertemu dengan seseorang nenek yang sangat tua, Anda tahu umurnya berapa? Umurnya adalah 102 tahun. Dia awalnya tidak mengenal buddhis. Dulu anak cucunya mengajak dia ke vihara, tapi sekarang dia yang minta anak cucunya untuk ke vihara. Ini bisa menjadi motivasi kita, kalau orang yang berumur 102 tahun saja mau berbuat baik, kita jangan mau kalah, jangan ditunda-tunda lagi. Saya salut melihat semangat nenek ini. Dan dia bisa meditasi, Anda tahu berapa lama dia meditasi? Satu jam. Dalam satu hari dia bisa meditasi sebanyak tujuh kali. Ini gambarnya dia lagi meditasi, waktu meditasi nenek ini saya foto. Coba Anda perhatikan wajahnya ketika meditasi, tenang kan? Dia juga berkata sama cucunya kalau dia meditasi, dia merasa tenang. Kita yang lihat dia meditasi aja merasa tenang. Ini contoh yang sangat hebat. Motivasi buat kita yang masih muda-muda. Jadi tidak ada alasan untuk tidak berbuat baik. Oleh karena itu Cāga perlu kita kembangkan dalam keluarga kita, ajak keluarga kita untuk berbuat baik.

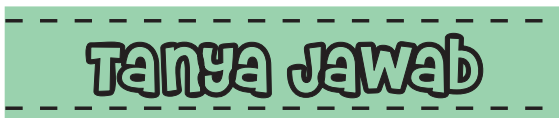
2. **Sīla (moral / perilaku)**
   Harus memiliki sīla yang sama. Ada sebuah cerita tentang teman saya yang berkata begini: "*saya ini beruntung dipaksa papa saya ke vihara, dulu kalau saya tidak ke vihara, habis saya dihukum. Sekarang saya bisa merasakan manfaatnya bisa mengenal Dhamma, kalau tidak saya bisa salah jalan*". Jadi kita perlu belajar Dhamma.

Nah, Ada yang kenal? Ini adalah Samanera Visudhacara, nama aslinya adalah Koyin. Waktu dia berumur 10 tahun, dia bilang ke mamanya kalau dia mau menjadi samanera, namun tidak diijinkan oleh mamanya karena masih kecil, habis itu dia ikut pabbajjā samanera diberbagai tempat dan ketika dia berumur 12 tahun, lulus SD dia bilang lagi ke mamanya kalau dia ingin ikut samanera, kemudian mamanya menolak lagi, katanya "*tunggu aja sampai SMA*", namun dia berkata ke mamanya kalau dia sudah besar, pikirannya akan menjadi kotor, mumpung pikirannya masih bersih dia mau menjadi samanera, hebat gak anak ini?

Aslinya anak ini manja, jadi mamanya sempat ragu, bisa gak anak saya menjadi samanera. Ketika orang tuanya mengantar ke vihara Myanmar, anak ini berkata bahwa inilah tempat saya. Luar biasa. Jadi bapak ibu sekalian, anak kita butuh didikan moral, berperilaku yang baik. Sebaliknya bagaimana cara mengajak orang tua ke vihara? Kita perlu berperilaku baik di rumah. Kita perlu mengajarkan anak-anak berperilaku yang baik di vihara. Kalau Anda sebagai anak berperilaku baik, sama orang tua hormat, ada etika di rumah. Maka orang tua akan senang dan tahu bahwa dengan ke vihara anaknya menjadi lebih baik dalam berperilaku.

3. **Saddhā (keyakinan)**
   Cara selanjutnya untuk menumbuhkan Saddhā di dalam keluarga yaitu dengan membuat suasana rumah seperti di vihara. Kalau keluarganya tidak bisa dibawa ke vihara, maka viharanya yang dibawa ke rumah, gimana caranya? Yaitu dengan atribut-atribut supaya rumah punya suasana yang baik, contohnya: buddha rupang, setiap hari baca paritta,

mendengarkan kaset-kaset ceramah bhante. Ini juga sangat bermanfaat. Kita tahu kalau Dhamma ini sangat bermanfaat tapi kita jarang mempromosikannya ke orang lain, ke-keluarga kita.

4. **Paññā (kebijaksanaan)**
   Kita bisa menjelaskan atau mengajarkan tentang Paññā kepada anggota keluarga kita, kita mengerti bahwa segala sesuatu itu mengalami perubahan, tidak ada yang kekal, tidak ada yang pasti. Misalkan orang tua ada yang sakit, kita bisa menjelaskan bahwa badan ini tidak kekal, sama seperti mobil yang sudah tua, banyak penyakitnya, masalahnya, jadi harus bisa menerima. Jadi ajarkan hukum sebab akibat, hukum ketidak-kekalan dalam kehidupan sehari-hari. Tentunya diawali dengan diri sendiri, dia harus mengerti dulu, kalau tidak mengerti bagaimana cara mengajarkan ke orang lain.

*Selamat malam Bhante,*
*Apakah akibat yang akan diterima oleh orang yang sering menfitnah dan menghasut orang lain?*
**(Ibu Lenny)**

**Jawab:**
Yang pertama dia tidak akan memiliki teman. Kedua dia akan difitnah dan dihasut orang, itulah hukum sebab akibat. Jadi fintah itu salah satu perbuatan yang tidak baik dalam ucapan. Ada 4 perbuatan melalui ucapan:

1. Berbohong, kalau suka berbohong dia tidak akan dipercaya orang
2. Ucapan kasar, ucapan kasar juga karma buruk, akusala kamma
3. Gosip, ini juga tidak baik
4. Fitnah, bermacam-macam. Kalau ucapannya benar itu termasuk gosip, kalau ucapannya salah itu termasuk fitnah.

*Selamat malam Bhante,*
*Semua orang bahkan bhante sendiri memiliki titik lemah yang jika diserang maka akan menimbulkan amarah. Apabila ada seseorang yang tahu kalau dia melakukan sesuatu hal yang dapat membuat orang lain marah, tapi ia tetap melakukannya, apakah sifat ini baik? Apakah orang tersebut memiliki kamma buruk yang lebih besar?*
**(Stefani K)**

**Jawab:**
Begini, kadang orang itu memang usil, ada cerita tentang seorang guru yang sombong dan mengakui bahwa ia telah mencapai tingkat kesucian, kemudian muridnya mau mengetes gurunya ini apakah benar-benar sudah mencapai apa yang ia katakan. Ketika si guru lagi meditasi, murid ini membuat hal-hal bising. Gurunya tahu, tapi gurunya diam aja. Suatu hari, guru ini memanggil muridnya, kemudian ia berkata "*saya mempunyai sebuah buku, buku ini berisi ajaran yang sangat mulia, dan buku ini saya wariskan kepada kamu. Kamu jaga baik-baik, karena ini hidup saya*". Namun si murid tanpa terduga melempar buku tersebut ke dalam tungku api, begitu tahu, marahlah gurunya. Namun ketika marah, gurunya ini sadar ternyata dia masih harus banyak belajar. Nah, yang satu usil, yang satu sadar. Dan dia tidak tersinggung dan marah.

Kalau dia tidak bisa menerima maka terjadilah peperangan, kalau muridnya bisa mengalah dan meminta maaf namun gurunya tetap marah, yah muridnya diam aja. Muridnya hanya bisa berharap supaya gurunya lebih maju lagi, lebih baik lagi. Misalkan kalau orang dicela, orang pasti tidak akan menerima egonya akan meninggi, kalau dipuji dia akan turun. Nah, kalau dalam kehidupan ini ada yang saling bertentangan, misalnya suami dengan istri, teman, atasan dan bawahan, harus ada salah satu yang mengalah. Batu ketemu batu akan terus berbenturan dan itu bahaya, di kehidupan yang akan datang bisa ketemu lagi. Bagaimana menyelesaikannya? Salah satu harus mengalah. Jadi, yang mengalah harus berpikir, ia perlu menyesuaikan diri dengan orang ini.

Masalah kamma, itu sebetulnya telah dilakukan, maka tidak usah dipusingkan. Motif masing-masing orang adalah berbeda-beda. Yang penting bagaimana kita ke depannya. Orang yang mengalah sebenarnya ia mengalahkan dirinya sendiri, seperti kata Sang Buddha pemenang sejati adalah ia yang bisa mengalahkan dirinya sendiri.

Y.M. Cittavaro

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x).
*Aku tidak selalu mendapatkan apa yang aku sukai; oleh karena itu, aku selalu menyukai apapun yang telah aku dapatkan.*

Pemimpin kebaktian, Romo, Ramani yang saya hormati. Bapak, Ibu, Saudara(i) seDhamma yang berbahagia. Selamat malam, Namo Buddhaya.

Tema SPD malam hari ini adalah "Kebahagiaan vs Penderitaan". Penderitaan dan kebahagiaan itu sebenarnya adalah hasil dari perbuatan yang kita lakukan. Entah perbuatan melalui pikiran, ucapan, ataupun badan jasmani. Seringkali ketika membaca Brahmavihara, kita juga mengucapkan: apapun yang aku kerjakan, baik ataupun buruk, maka hasil dari perbuatan itulah yang akan ku warisi. Andaikata kita berbuat atau berperilaku baik, tentu saja hasilnya adalah kebahagiaan. Tetapi, andaikata seseorang berperilaku yang tidak baik, maka hasilnya adalah penderitaan.

Untuk mengulas kebahagiaan dan penderitaan, saya lebih suka mengaplikasikan di dalam kehidupan sehari-hari, seperti pada ungkapan yang saya katakan di awal tadi: 'aku tidak selalu mendapatkan apa yang ku suka'. Ketika kita tidak mendapatkan yang disuka, itu sebenarnya adalah penderitaan juga. Dan kemudian, tadi saya mengucapkan: 'oleh karena itu, aku selalu menyukai apapun yang telah aku dapatkan'. Ketika kita selalu menyukai apapun yang telah kita dapatkan dengan sukacita, itu sebenarnya adalah kebahagiaan.

Ungkapan yang tadi saya berikan, itu sebenarnya adalah wujud daripada rasa puas terhadap apapun yang telah dimiliki. Setiap orang memiliki sesuatu, sekecil apapun harta kepemilikan orang tersebut. Orang yang memiliki rasa puas, itu boleh dikatakan adalah orang yang memiliki sikap terpuji. Karena sekecil apapun (kita berbicara masalah yang kecil-kecil saja, kalau yang besar tentu saja orang akan merasakan kebahagiaan, suka cita, itu adalah wajar), ketika kita memiliki sesuatu dan mau menghargai hasil dari jerih payah/usaha yang dimiliki, memiliki rasa puas bahkan terhadap sekecil apapun yang dimiliki, maka di dalam kehidupan orang yang memiliki rasa puas itu, merasakan nyaman, tenteram, kehidupan penuh dengan kedamaian. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki rasa puas, orang tersebut selalu kekurangan. Ketika orang tersebut kekurangan, tentu saja orang tersebut dikatakan menderita.

Antara puas dan tidak puas itu sebenarnya juga sangkut pautnya dengan bahagia dan tidak bahagia. Dan anehnya, ketika orang yang memiliki rasa tidak puas tersebut mendapatkan sesuatu, orang tersebut hanya akan merasakan senang, kebahagiaan, tapi hanya sesaat. Kemudiaan disaat berikutnya, orang yang memiliki rasa tidak puas, akan berpola pikir mau menginginkan sesuatu yang lebih, yang belum dimiliki, mengharapkan yang lebih banyak lagi. Memang boleh-boleh saja ketika seseorang itu memiliki keinginan, namun kita perlu mengetahui juga bahwa ketika seseorang memiliki banyak keinginan, itu merupakan akar dari perasaan yang menderita. Orang yang memiliki banyak keinginan, dan keinginan tersebut belum terwujud, orang tersebut akan selalu memikirkan keinginan-keinginan yang belum tercapai tersebut, meskipun dia telah memiliki sesuatu (sekecil apapun). Orang-orang yang telah memiliki segala-galanya, tetapi merasa tidak puas dengan apa yang telah dimiliki, orang tersebut merasa kekurangan. Kekurangan karena belum punya ini, belum punya itu, belum punya segala-galanya. Orang yang kekurangan, meskipun telah memiliki semuanya, karena kekurangan rasa puas tersebut, itu adalah orang yang menderita juga.

Di dalam kehidupan duniawi ini, orang-orang yang menderita karena ketidakpuasan itu, ada sebabnya juga. Salah satu sebabnya, orang tersebut selalu fokus memikirkan segala hal yang belum dimiliki, bukan memikirkan apa yang sudah dimiliki. Ketika sesuatu belum dimiliki, muncul keinginan. Saat keinginan tersebut tidak tercapai (menginginkan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi), orang tersebut menderita. Sebaliknya, apapun yang kita punyai, apapun yang kita miliki, terkadang juga tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Kita sudah mempunyai sesuatu, tetapi tidak sesuai dengan angan-angan, dan angan-angan tersebut selalu muncul di benak pikiran kita, maka kita sama juga akan menderita karena merasakan tidak puas. Ketika orang memfokuskan: 'yah, saya sudah punya sesuatu, sekecil apapun, saya bisa menikmati hal ini'.

Nah, itu orang yang bisa menikmati hidup. Hidupnya tenteram, nyaman. Salah satu sebab lain yang menimbulkan ketidakpuasan adalah suka membanding-bandingkan diri sendiri. Ketika membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, biasanya diri sendiri akan terasa lebih rendah daripada orang lain tersebut. 'Dia lebih tampan, lebih kaya, lebih pandai, dia lebih segala-galanya, saya tidak seperti itu, saya tidak bisa'; jadi dia tidak pernah berpikir tentang kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri. Ketika membanding-bandingkan antara orang yang satu dengan yang lain, itu sangat menderita sekali.

Setiap orang itu punya keterbatasan dan kelebihan masing-masing. Setiap orang punya kekurangan, tapi di tengah-tengah kekurangan tersebut, pasti tersimpan kemampuan, dan kemampuan setiap orang itu tidak sama persis dengan kemampuan yang dimiliki orang lain. Ketika kita punya kekurangan dan kelebihan, andaikata kita tidak bisa memperbaiki kekurangan kita, mari kita tonjolkan kelebihan kita. Sebaliknya, ketika kita punya kelebihan, jangan pernah memandang rendah kekurangan orang lain. Karena di dalam kehidupan duniawi ini, setiap orang menginginkan kebahagiaan, menolak adanya penderitaan. Oleh karena itulah, kita harus mengingat seperti yang diajarkan oleh guru junjungan kita, bahwa hidup di dalam kehidupan duniawi ini tidak selamanya menyenangkan, tidak selamanya membahagiakan, juga tidak selamanya menderita, tidak selamanya penuh dengan penderitaan. Tidak pernah ada orang yang selamanya bahagia-bahagia terus, begitu juga sebaliknya, tidak pernah ada orang yang selamanya menderita. Roda kehidupan duniawi ini terus berputar. Yang sekarang merasakan kebahagiaan, maka kebahagiaan yang kita miliki itu sewajarnya dikembangkan untuk memperoleh kebahagiaan-kebahagiaan yang lebih. Antara mengembangkan kebahagiaan untuk memperoleh kebahagiaan kembali dengan menginginkan sesuatu agar saya lebih bahagia, itu jauh berbeda. Ketika kita mengetahui, mau mengembangkan kebahagiaan kita, sekecil apapun, maka kebahagiaan yang dimiliki seseorang itu semakin lama (pelan tapi pasti) akan meningkat, sesuai dengan apa yang diharapkan.

Ada empat solusi yang akan saya katakan, untuk diterapkan dan dipraktekkan di dalam kehidupan kita. Empat hal ini tidak bisa dipisah antara hal yang satu dengan hal yang lain. Karena antara rantai yang satu dengan rantai yang lain itu saling berhubungan. Dan ketika nanti saya akan menjelaskan 4 hal ini, kita juga harus bisa berpikir yang positif. Karena, empat hal yang saya jelaskan, ketika seseorang berpikir yang negatif, atau memelintir ucapan yang akan saya jelaskan, maka hasilnya penderitaan. Tapi kalau kita berpikir yang positif, berpikir yang baik, hasilnya kebahagiaan. Karena seperti yang tadi saya katakan, bahwa antara kebahagiaan dan penderitaan merupakan hasil atau akibat dari pola berpikir kita.

Empat hal yang perlu kita terapkan ketika mengharapkan semua mahluk hidup berbahagia:

1. Mari kita sama-sama berpikir bahwa saya (diri sendiri) adalah kalian (berkelompok atau antara orang yang satu dengan orang yang lain). Atau istilahnya 'aku adalah kamu'. Semua orang pernah dan sampai saat ini pun masih mengalami penderitaan. Penderitaan selalu ada. Jadi, 'saya adalah kamu', saya maupun kamu sama-sama pernah mengalami penderitaan. Ketika 'saya adalah kamu' dalam kondisi yang bahagia; saya merasakan kebahagiaan yang cukup besar dibandingkan dengan orang lain, ketika saya memiliki segala-galanya dibandingkan orang lain, saya juga akan mengingat sebuah ungkapan 'di atas langit masih ada langit'. Bahwa, masih ada orang yang lebih baik, lebih punya segalanya, sehingga menjadikan lebih rendah hati, tidak sombong, menaruh rasa hormat. Jadi, disaat kita punya atau bahagia, nikmati, merasa puas, ditambah tetap rendah hati dan taruh rasa hormat pada yang lain.
2. Saya akan beranggapan 'kalian adalah saya'. Ketika 'kamu adalah saya', ketika kalian memiliki kebahagiaan lebih dibandingkan dengan saya, dan saya tidak punya, saya tidak akan merasakan atau memunculkan keirian saya. Saya tidak pernah mengirikan orang yang memiliki segala-galanya. Saya tidak pernah berpikir negatif, karena ketika orang berpikir negatif, membanding-bandingkan, maka akan merasa tidak puas. Tetapi, mari kita pacu semangat kita, bangkitkan semangat usaha yang kita miliki untuk mencapai kesamaan derajat, kesamaan posisi yang persis dimiliki orang lain. Sebaliknya, ketika seseorang atau kalian mengalami penderitaan, dan saya beranggapan 'kamu adalah saya', maka setidak-tidaknya saya akan mendatangi kamu atau kalian. Mendatangi dengan maksud menghibur, hiburan lewat kata-kata, bahkan membantu andaikata memiliki kepemilikan sekecil apapun, bantu semampunya. Contohnya seperti kegiatan baksos yang biasa kita lakukan, memberikan bantuan untuk panti asuhan, panti jompo, atau ke RSJ. Ini adalah wujud daripada karuna atau welas asih. Munculkan rasa seperti itu agar supaya orang merasakan kebahagiaan yang sama seperti apa yang kita rasakan.

3. Mari kita beranggapan penilaian diri terhadap orang lain itu tolong ditonjolkan. Hargai orang lain. Bagaimana menghargai orang lain? Anggap orang lain seperti diri mereka sendiri. Jangan pernah menghakimi orang lain, jangan pernah menuntut sesuatu pada orang lain untuk dikerjakan. Setiap orang punya keterbatasan masing-masing, kemampuannya segitu, nilainya segitu, tapi tuntutannya jangan terlalu besar. Jangan menghakimi dengan kata-kata yang tidak menyenangkan. Tetapi, masih ada kata-kata yang halus, kata-kata yang bijak, kata-kata yang baik untuk meluruskan orang yang berbuat keliru. Mari kita juga saling bertoleransi antar umat beragama, hargai keyakinan agama lain, juga turut mengucapkan selamat kalau agama lain merayakan hari besarnya. Ini semua adalah wujud dari sikap menghargai orang lain.
4. Marilah kita menganggap bahwa saya (diri sendiri) adalah diri saya sendiri. Sekali lagi, mari kita berpikir yang positif. Ketika kita berpikir yang negatif, maka orang akan menyalah-artikan 'saya adalah diri saya sendiri'. Orang akan melakukan sesuatu seenak dirinya sendiri. Ini adalah perbuatan yang keliru. Ketika orang berpikir baik, ingin menjadi baik, maka faktornya adalah berpikir baik, berucap baik, dan bertindak baik. Ketika saya ingin bahagia, saya tidak akan melakukan perbuatan amoral. Tetapi, saya akan merias diri saya dengan kebajikan-kebajikan agar supaya saya menjadi jauh lebih baik.

Tadi sudah saya katakan, bahwa keempat hal di atas tidak bisa diputus-putus. 'Saya adalah diri saya sendiri', untuk memperoleh kebahagiaan dengan cara merias diri dengan perbuatan baik. Mari kita kembali ke poin nomor satu, 'saya adalah kalian'. Inti pokoknya itu ada di nomor empat. Saya berbuat baik, saya adalah kalian. Jika saya berbuat baik, saya akan beranggapan bahwa kalian semua berbuat baik. Ketika kalian berbuat baik, mari kita lihat ke nomor dua, 'kamu adalah saya'. Kamu berbuat baik, saya juga berbuat baik. Nomor tiga, 'kamu adalah kamu'. Apapun yang kamu atau kalian kerjakan, saya memiliki keyakinan menurut kalian semua adalah baik. Demikian juga dengan saya, perbuatan saya menurut saya pribadi adalah perbuatan yang baik. Andaikata perbuatan itu baik, tentu saja benar. Akan tetapi saat perbuatan itu tidak baik, janganlah marah atau menghakimi.

Bapak, Ibu, sekali lagi, setiap orang, setiap mahluk mengharapkan kebahagiaan. Kita kembali ke awal, bahwa seorang manusia itu mahluk individu, sekaligus adalah mahluk sosial. Mahluk sosial itu tidak mungkin bisa hidup sendiri. Ketika kita berinteraksi antara orang satu dengan orang yang lain, mari kita munculkan sikap mau menghargai antara orang satu dengan orang yang lain. Mari kita memiliki kelenturan sikap. Ada kemungkinan ucapan-ucapan yang kita lontarkan itu bisa melukai orang lain tanpa kita sadari, tanpa pernah kita pikirkan. Ketika kita memiliki kelenturan sikap, mau bersikap ramah, sopan, santun, memiliki kesabaran, mau membantu, ringan tangan terhadap orang lain, di manapun orang tersebut berada, orang tersebut akan dihargai oleh orang lain. Tetapi sebaliknya, ketika seseorang bersikap yang tidak baik, orang tersebut telah menanam bibit penderitaan untuk dirinya sendiri.

Hidup dalam kehidupan duniawi ini, ketika mampu, bisa menikmati kepemilikan sekecil apapun yang dimiliki, memiliki rasa puas, tetap rendah hati, tidak sombong, menaruh rasa hormat kepada orang lain, itulah kebahagiaan yang sesungguhnya. Kembangkan batin Anda semua untuk memperoleh kebahagiaan selanjutnya. Semoga apa yang saya sampaikan bisa menambah wawasan. Harapan saya, semoga semua mahluk hidup berbahagia.
Sadhu... Sadhu... Sadhu...

*Selamat malam Bhante, Namo Buddhaya. Apakah orang-orang yang menceritakan apa yang mereka rasakan dalam keadaan sedang dihipnotis, itu sedang menceritakan hal yang benar? Secara Buddhis bagaimana?* **(Romo Ferdy)**

**Jawab:**
Apa yang diucapkan, jangankan orang yang dihipnotis, tetapi orang-orang yang menghipnotis diri sendiri dengan minum minuman keras, ucapan-ucapan yang keluar dari mulut mereka itu biasanya adalah watak asli mereka. Semuanya keluar: marah-marah, berkata kasar. Tidak karu-karuan perbuatan yang dilakukan orang yang menghipnotis dirinya sendiri itu. Begitu ditanyakan besok paginya, dia sudah tidak ingat lagi. Seringkali, orang-orang yang menghipnotis diri tersebut, apa yang diucapkan, apa yang dilakukan, itu tidak sadar dan tidak tahu, tapi biasanya itu benar.
Tetapi, untuk hipnotis yang ditayangkan di TV, apakah itu benar, dalam hal ini saya tidak bisa menjawab. Apakah memang benar begitu, atau direkayasa, itu memang banyak yang tidak percaya. Tetapi, hipnotis itu sendiri, untuk mengucapkan sesuatu, itu memang benar-benar bisa. Diatur, diinstruksi oleh orang yang mau menghipnotis, itu bisa.

Dalam agama Buddha, hipnotis bisa sampai digunakan untuk melihat masa lalu, kehidupan sebelumnya itu bisa dilihat. Ada ahlinya. Hanya saja, seorang bhikkhu ketika memiliki kemampuan seperti itu, bhikkhu itu akan menutup diri dan tidak akan menceritakan kepada orang lain, kecuali kepada seniornya. Dalam agama Buddha hal itu benar-benar mungkin bisa.

---

*Selamat malam Bhante.*
*Mengapa seseorang tidak bisa mengingat kehidupan sebelumnya?* **(Ibu Lenny)**

**Jawab:**
Karena kekotoran batinnya itu sangat tebal sekali. Meskipun dalam kehidupan duniawi ini, ada orang-orang tertentu memiliki kemampuan yang (anggap saja) dibawa sejak lahir. Kemampuan yang dimiliki seseorang sejak lahir tersebut adalah hasil daripada perbuatan bajik di masa lalu. Dan ketika seseorang itu tidak bisa melihat makhluk lain atau masa lalu, apakah mungkin untuk memiliki kemampuan seperti itu? Kemungkinan untuk itu ada. Hanya, bagaimana orang tersebut mau berjuang, berjuang untuk melatih diri. Untuk melihat masa lalu, perjuangannya bukan hanya menjalankan lima sila baik-baik, tapi dengan berlatih meditasi.

---

*Selamat malam Bhante.*
*Seandainya ada orang yang ingin meminjam uang kepada kita, namun kita sudah mengatahui bahwa ada kemungkinan orang ini tidak akan mengembalikan pinjamannya. Kita sebagai Buddhis, harus bagaimana? Apakah itu juga adalah akibat dari kamma lampau kita?* **(Bpk. Hemachandra)**

**Jawab:**
Kalau dikatakan karma lampau, satu jam yang lalu itu sudah karma lalu. Apakah karma lalu? Karena satu jam adalah karma masa lalu, saya mengatakan iya. Karena Anda memberikan hutang dulu, baru nanti dua minggu lagi akan menagih. Itu karma lalu, dua minggu yang lalu. Tapi, apakah itu karma sebelum kehidupan duniawi ini? Kemungkinan untuk itu juga ada. Bagaimana untuk mengatasi masalah seperti itu?

Ada sebuah cerita dalam agama Buddha, dan cerita ini, di dalam kehidupan duniawi ini juga bisa diterapkan dalam ilmu perdagangan atau ilmu usaha. Ada seorang Bapak yang memiliki dua orang anak. Dia memiliki harta yang cukup melimpah. Hartanya dibagi dua kepada kedua anaknya. Tetapi setelah dibagi dua, Bapak ini berpesan untuk mengembangkan usahanya. Bapaknya mau pergi selama tiga bulan. Bapaknya juga berpesan agar jangan memberi utang pada orang lain, jangan berangkat setelah matahari terbit, jangan kena sinar matahari.

Lalu, setelah tiga bulan, Bapak ini kembali lagi. Ternyata, anak yang sulung itu, hartanya habis, sedangkan anak yang kedua, hartanya bertambah sepuluh kali lipat. Kemudian, Bapak ini bertanya pada si anak pertama: "kenapa kok harta kamu habis?". Anak pertama menjawab: "ya, karena saya memberikan utang kepada orang lain, Bapak pesan saya tidak boleh kena sinar matahari, saya beli mobil mewah agar supaya tidak kena matahari". Jadi, hartanya habis karena beli mobil mewah, dan orang yang diberi utang tidak membayar utangnya, dan mengakibatkan usahanya macet. Kemudian, Bapaknya bertanya kepada anak kedua: "kok kamu bisa berkembang?". Anak kedua menjawab: "saya menuruti apa kata Bapak. Saya tidak memberikan utang kepada orang lain, dan saya tidak pernah kena sinar matahari, karena saya berangkatnya pagi-pagi, sebelum matahari terbit saya sudah buka toko, setelah matahari tenggelam, pukul enam saya baru tutup, baru pulang". Artinya dia bekerja giat tanpa harus memberi utang pada orang lain.

Jadi kalau mau memberi kredit atau utang, harus ada tanggungannya, bisa berupa sertifikat, STNK, ataupun tanggungan lain. Memang tidak semua orang di dunia ini baik, jangan mudah percaya kepada orang lain, apalagi menyangkut harta. Nah, ketika kejadiannya sudah terlanjur, dan memang orang tersebut tidak sanggup bayar. Karena orang tersebut benar-benar berusaha, dan hasilnya masih ada, barangnya masih ada, barangnya yang ditarik kembali. Tetapi lain halnya, barangnya memang sudah tidak ada, tetapi uangnya juga tidak ada, maka lihat latar belakangnya dulu. Uangnya habis karena kenapa? Kalau memang benar-benar untuk mencukupi keluarga, dan dia memang berperilaku jujur, ambil dia sebagai bawahan. Orang tersebut ditarik untuk ikut kerja pada kita, suruh dia bantu untuk menjualkan barang kita kepada pembeli-pembeli, nanti uangnya kita yang kontrol. Ketika orang tersebut tetap mau bersikap jujur, mau bertindak yang baik, orang tersebut akan maju. Tetapi, jangan sampai kita menggunakan cara kasar, misalnya dengan menyewa *debt collector*. Karena orang tersebut akan menaruh rasa dendam kepada kita. Tetapi, bagaimana kita bersikap bijak, lihat latar belakangnya, habisnya karena apa. Apa karena untuk menghidupi keluarga, atau untuk berfoya-foya. Kalau untuk foya-foya, lebih baik jangan dikasih utang lagi. Ataupun, boleh juga jangan memberikan utang sama sekali kepada siapapun.

# Pernikahan yang Ideal

Y.M. Cittavaro

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Semoga semua mahluk hidup berbahagia*

Pemimpin kebaktian, Romo, Ramani yang saya hormati. Bapak, Ibu, Saudara(i) seDhamma yang berbahagia. Selamat malam, Namo Buddhaya.

Sebelum saya berdhammadesana, saya sebenarnya sempat ragu, karena pembahasan pada malam hari ini adalah 'pernikahan yang ideal'. Sedangkan saya sendiri seumur hidup belum pernah menikah. Belum pernah menikah, kok bahasnya pernikahan yang ideal, ya agak tidak masuk akal. Tetapi, saya memberanikan diri untuk membahas masalah pernikahan yang ideal. Sebelum saya membahas pernikahan yang ideal, saya akan memberitahukan kepada Bapak, Ibu, Saudara, masalah pernikahan di dalam kitab suci agama Buddha (Tipitaka) itu tidak pernah diketemukan dan tidak pernah dibahas juga. Karena seorang umat, upasaka/upasika mau menikah atau tidak menikah, itu adalah hak pribadi masing-masing. Tetapi, di dalam menjalin hubungan berumah tangga, agar supaya semua mahluk hidup berbahagia itu ada pembahasannya. Pernikahannya tidak dibahas, tetapi untuk memperoleh kebahagiaannya dibahas.

Ketika kita membahas tentang pernikahan, terkandung tiga hal, di antaranya: apa yang diharapkan oleh seorang pemuda/pemudi itu ada sangkut pautnya dengan (maaf, andaikata seorang bhikkhu mengatakan, memang faktanya seperti itu) hubungan badan; yang kedua adalah cinta; yang ketiga adalah hidup bersama. Ketika seorang pemuda/pemudi itu mengikrarkan, saling mengikat janji se-iya sekata dalam suka maupun duka, memang tentu saja, sebuah pernikahan tanpa dilandasi adanya percintaan, pernikahan atau hubungan tersebut akan bubar antara satu dan yang lain. Tetapi, apakah benar, apakah pernikahan itu dilandasi dengan cinta? Pada saat menikah, mengikrarkan janji 'iya, saya akan mencintai pasangan saya seumur hidup, dalam suka maupun duka', itu yang dikatakan di hadapan pandita, di hadapan hakim, atau saksi. Tetapi, sebelum menikah pun, entah si pemuda atau si pemudi itu juga mengatakan 'saya itu cinta banget sama kamu'. Pada saat menikah juga mengatakan cinta. Tetapi di dalam kehidupan duniawi ini, setelah orang mengatakan cinta, banyak yang bubar di tengah jalan, banyak yang berpisah lagi. Lalu, di mana cintanya? Apakah cinta pada saat seseorang mau menikah itu, cinta karena fisiknya, atau karena cinta dengan keluarganya (karena keluarganya orang berada), atau cinta karena hartanya, atau entah cinta karena apa. Sebenarnya cintanya di mana?

Memang, cinta adalah salah satu faktor untuk menjalin hubungan berumah tangga. Sebelum mengikrarkan sebuah pernikahan, ada kalanya seorang pemuda/pemudi itu, ketika sudah cukup usia, kemudian mencari pasangan, kekasih, dan pacaran. Orang mengatakan tahap pacaran tersebut adalah tahap awal untuk menjalin hubungan berumah tangga. Orang mengatakan seperti itu. Namun, kalau saya menjawab, belum tentu. Jaman kakek nenek saya, jaman Siti Nurbaya, jaman R.A. Kartini, itu tanpa menjalin hubungan pacaran, langsung ketemu, besoknya langsung menikah. Kapan pacarannya? Kalau saya melihat orang berpacaran, anak muda di jaman sekarang itu, lebih cenderung karena tuntutan nafsu, ataupun lebih cenderung karena pengaruh lingkungan sekitar. Dan, ada kalanya juga, orang yang sudah berpacaran

sekian tahun, kemudian ditanya oleh orang tua 'kamu pacaran lama sekali, kenapa kok belum menikah?', 'saya belum siap'. Ada yang sudah pacaran 5-7 tahun, katanya *pdkt* (pendekatan), tetapi setelah itu malah bubar. Di dalam kehidupan, ada yang seperti itu.

Lalu bagaimana pernikahan yang ideal itu? Ketika seseorang dalam kehidupan berumah tangga saling mendukung antara seorang suami dan seorang istri, saling menutup kekurangan. Saat sudah menjalin hubungan rumah tangga, apapun yang terjadi, terima apa adanya. Demikian juga calon-calon perumah tangga, apapun yang terjadi, ketika sekarang Anda menerima apa adanya, kelak jangan pernah dibahas-bahas lagi masa lalu yang telah berlalu. Masa depan itulah yang harus ditatap. Ketika seorang pemuda/pemudi menjalin hubungan *pdkt,* jangan pernah menanyakan kepada pasangannya mengenai masa lalunya, seperti 'berapa kali kamu sudah pacaran?', 'berapa kali kamu sudah putus?', atau 'dengan siapa kamu pernah pacaran?'. Anda sekarang bisa menerima atau tidak, itulah yang harus ditatap ke depan. Jangan pernah membahas atau mengungkit masa lalu, karena itu bisa membuat seseorang sakit hati.

Dan tentu saja di dalam kehidupan rumah tangga, antara suami dan istri, keduanya harus bertanggung jawab, memiliki tanggung jawab yang sama. Seorang laki-laki, andai kata istrinya adalah seorang ibu rumah tangga, laki-laki harus bertanggung jawab untuk memberikan nafkah. Nafkah untuk istrinya, nafkah untuk anaknya, membiayai kehidupan rumah tangga. Lalu, di dalam kehidupan rumah tangga, antara suami atau istri terkadang suka membantu orang lain, berdermawan. Tapi ada kalanya, antara laki-laki dan perempuan tidak sejalan, tidak berpikiran yang sama, kadang-kadang juga saling menyalahkan. Oleh karena itu, mari kita belajar berbesar hati, untuk saling memiliki kemurahan hati yang sama.

Di kala sepasang suami istri memiliki kebajikan, moralitas yang sama, memiliki kebijaksanaan yang sama di dalam menghadapi segala permasalahan kehidupan berumah tangga, tidak saling marah, bukan saling menuduh, terhadap lingkungan sekitar pun juga tidak merasakan iri hati ataupun memiliki emosi-emosi dan prasangka negatif. Tapi bersikap bijaksana dan memiliki kedermawanan yang sama, maka kelak mereka, ketika terlahir lagi sebagai manusia, akan dipertemukan kembali menjadi pasangan hidup, suami dan istri.

Antara pasangan suami dan istri juga diperlukan kesetiaan dan kejujuran. Seringkali, ada kalanya, orang-orang tertentu di dalam kehidupan duniawi ini tidak jujur kepada pasangannya. Saling curiga. Ketika kecurigaan itu terlalu besar, itu juga tidak baik. Karena ketika kecurigaan suami atau kecurigaan istri terlalu besar, itu sama halnya istri tidak mempercayai suaminya, suami juga sebaliknya. Tidak percaya pada pasangan hidupnya. Kemana pun pasangan hidupnya pergi, selalu dicurigai. Semakin besar rasa curiga itu, maka semakin besar kemungkinan orang yang dicurigai itu untuk berbuat. Itu tidak pernah disadari, itu yang tidak pernah dipikirkan oleh orang yang kecurigaannya terlalu besar.

Oleh karena itu, saling percaya, saling setia, saling jujur, saling bersikap baik terhadap satu sama lain, saling memiliki kedermawanan dan kebajikan yang sama, dan bertanggung jawab.

Demikian yang saya sampaikan, terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada saya selama dua malam ini. Semoga umat Buddha Theravada di Vihara Dhamma Rajasa tetap maju di dalam Buddha Dhamma. Sabbe satta bhavantu sukhitatta, semoga semua mahluk hidup berbahagia.
Saddhu... Saddhu... Saddhu...

*Selamat malam Bhante.*
*Jika kita sebagai anak yang melawan orang tua, maka karma buruknya besar sekali. Bagaimana dengan Ibu yang membuang anaknya?* **(Ibu Lenny)**

**Jawab:**
Ketika seorang anak dikandung oleh seorang Ibu, menurut ajaran Buddha Dhamma, itu ada hubungan kamma. Pada saat anak tersebut dibuang, si ibu menanam karma buruk baru, sedangkan si anak menerima akibat dari perbuatan lampaunya. Jadi, ada dua faktor, antara yang menanam dan yang menuai. Kedua faktor itu saling berkaitan antara satu dengan yang lain, dan selamanya akan begitu terus.
Ketika kita mengalami hal serupa, atau mengalami permasalahan kehidupan yang lain, baik yang disengaja ataupun yang tidak, ajaran Theravada mengatakan untuk menerimanya dengan lapang dada. Jangan berontak atau menolak, bahkan membenci permasalahan tersebut. Karena ketika berontak, itu diumpamakan seperti nyala api yang dari bahan kayu bakar, kemudian ditambahkan kayu bakar lagi. Biarkan dia padam, jangan beri umpan bahan bakar lagi. Ketika selalu diberi bahan bakar, maka kebencian ataupun kebodohan batin atau kekotoran batin yang ada di dalam diri itu tidak akan pernah selesai.

Hari ke-17

# Manfaat Belajar Dhamma

Upacarika Dhammiko

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Dalam suatu pesta, terjadi perbincangan antara beberapa undangan. Dalam obrolan terungkap bahwa dengan membebaskan anak-anak mereka apakah untuk pergi ke *kelenteng* atau gereja adalah sangat bijaksana, karena bukankah semua agama mengajarkan kebaikan?

Banyak orang yang melihat semua agama adalah sama, tetapi tidakkah mereka berpikir bahwa kalau sama, mengapa ada berbagai macam nama? Kalau kita mau belajar, maka perbedaan akan terlihat bukan hanya pada nama tetapi pada prinsip, konsep dan pengertian.

Memang benar semua agama mengajarkan "kebaikan". Saya menggunakan tanda kutip, karena kebaikan dalam konsep agama tertentu belum tentu menjadi sebuah kebaikan pula bagi keyakinan lain, hanya karena perbedaan konsep.

Tetapi bila ruang lingkup kebaikan itu sendiri diambil yang sama semuanya, tetap saja Dhamma berbeda dengan keyakinan lain, karena hanya Dhamma satu-satunya yang mengajarkan kepada kita untuk bertumpu dan menjadikan diri sendiri sebagai pelindung, hanya Dhamma yang memberikan pengertian kepada kita bahwa manusia amat sangat mampu untuk membebaskan dirinya dari rantai penderitaan tanpa bantuan makhluk adi kodrati apapun.

Dalam suatu kesempatan lain, di toko, saya bertemu seorang teman yang mengaku buddhis tetapi tidak pernah ke vihara, saya lalu bertanya "*Apa masih sering ke vihara?*", dia menjawab dengan penuh keyakinan *"Saya tidak pernah ke vihara, untuk apa ke vihara kalau masih banyak melakukan kejahatan, bukankah lebih baik saya di rumah saja? Yang penting tidak melakukan kejahatan?"*

Sebenarnya cara berpikir seperti ini terbalik, kalau kita banyak belajar dan membaca. Bukankah orang jahat yang masih ke vihara berarti dia ingin berubah menjadi baik? Berusaha menghilangkan keburukan yang sudah ada dan tidak menimbulkan keburukan yang belum muncul? Bukankah orang baik, bila dia masih ke vihara berarti dia ingin memelihara dan menumbuhkan kebaikan yang sudah ada? Kalau menunggu semua orang sudah sempurna baru pergi ke vihara, saya khawatir vihara akan kosong melompong.

Dalam kesempatan lain, ketika mengunjungi seorang teman yang sakit di rumah sakit, seorang peserta dhamma kelas ingin membangkitkan semangat teman-teman lain yang tidak tertarik ikut dhamma kelas dengan halus, lewat pertanyaan: *"Bagaimana supaya kita dapat bertemu dhamma lagi dalam kehidupan berikut nya?"* Dan meminta saya menjelaskan kepada teman-teman lainnya. Ada teman lainnya yang berujar, *"teori lagi, sudah praktik belum?"*

Banyak dan sering orang berpendapat bahwa teori sama sekali tidak penting, lebih baik langsung praktik. Masalahnya adalah, adakah suatu tindakan yang kita lakukan tidak diawali dengan teori sebelumnya? Mereka tidak menyadari dalam proses apapun selalu dimulai dengan teori. Contoh ketika orang mulai belajar berkendara, apakah langsung naik dan tancap gas? Atau harus memahami dulu teori tentang kendaraannya? Tentu saja harus mengenali dulu mana bagian depan, mana belakang, mana rem, gas, jenis matic atau kopling, dan lain-lain, setelah itu barulah praktik dan teori saling mengisi terus, hingga ia paham berkendara dengan baik.

**Dalam Anguttara Nikaya III 248, dikatakan ada lima manfaat belajar Dhamma *(Dhammassavananisamsa 5)*, yaitu :**

- **Akan memperoleh pengetahuan dan pengertian yang belum pernah diperoleh sebelumnya *(Asutam Sunati)***
- **Hal-hal yang belum jelas dan belum dipahami akan dimengerti dengan jelas *(Sutam Pariyodapeti)***
- **Akan menghilangkan keragu-raguan mengenai Dhamma *(Kankham Vihanati)***
- **Akan memberikan pengertian benar *(Ditthi Ujum Karoti)***
- **Akan membuat pikiran menjadi tenang dan bahagia *(Cittamassa pasidati)***

Dalam suatu sesi dhamma kelas, seorang peserta muda, wanita berusia 15 tahun bertanya tentang pertanyaan yang kadang tidak terpikirkan oleh orang yang lebih dewasa. Pertanyaannya, *"Seorang aktor yang berperan melakukan tindakan buruk dalam film, apakah dia juga menanam tindakan (kamma) buruk? atau sebaliknya?"*

Dalam Abhidhamma kita diajarkan bahwa segala bentuk tindakan, bisa terjadi secara spontan atau dengan ajakan. Ketika melakukan aksi buruk sesuai tugas peran yang diembannya, otomatis si aktor pun menanam kamma buruk dalam kategori dengan ajakan, pada awalnya. Tetapi setelah dihayati, dan dilakukan sampai mahir, dia akan berubah menjadi tindakan buruk spontan!!

Contoh yang bagus adalah Keanu Reaves, seorang mualaf buddhis. Untuk menjalankan perannya dengan baik, ia harus mempelajari tokoh Buddha yang diperankannya dalam film.

1. Ia mulai TAHU Buddha itu seperti apa, lalu belajar lagi;
2. Ia mulai MENGERTI mengapa Sidharta Gautama ingin menjadi Buddha, lalu belajar lagi;
3. Ia mulai MENGHILANGKAN KERAGU-RAGUAN bahwa ada pangeran berlebihan harta duniawi yang rela melepas kemewahannya, lalu belajar lagi;
4. Ia mulai MEMILIKI PANDANGAN BENAR bahwa cita-cita luhur Buddha, sebenarnya adalah cita-cita manusia yang bijaksana, lalu belajar lagi;
5. Ia menemukan kebahagiaan ketika menjadi pengikut Buddha dengan mempraktekkan Dhamma dalam kehidupan sehari hari.

Bagaimana Buddha, Guru Agung kita, manusia yang luar biasa kebijaksanaannya memberikan lima manfaat mempelajari Dhamma kepada kita ini dapat kita lihat dari cara Beliau membawa Kisa Gotami yang stres dan *galau* karena ditinggal mati anaknya menemukan pencerahan dalam sekejap.

Alih-alih menunjukkan kesaktian dengan LANGSUNG menghidupkan anak Kisa Gotami, yang kemudian tentu akan mati lagi untuk ke dua kalinya, Beliau menyanggupi permintaan Kisa Gotami untuk menghidupkan anaknya yang telah meninggal dengan syarat si ibu mampu menyediakan beberapa biji sesaji dari keluarga yang belum pernah mengalami kematian.

Dalam sekejap Kisa Gotami menerima Manfaat dari mempelajari Dhamma, yaitu:

1. Ia mulai TAHU ada yang namanya KEMATIAN, tetapi ia tidak MENGERTI kenapa harus anaknya;
2. Ia mulai MENGERTI bahwa kematian ternyata juga terjadi dikeluarga yang lain, tetapi ia masih RAGU-RAGU, ini terjadi pada semua keluarga, dan ia berusaha mendatangi lagi rumah yang lainnya untuk mencari biji sesaji dari keluarga yang belum pernah mengalami kematian;
3. Ia mulai MENGHILANGKAN KERAGU-RAGUAN bahwa semua keluarga ternyata pernah mengalami perpisahan dengan anggota keluarga yang disayangi;
4. Ketika ia mulai dapat menerima bahwa ternyata semua keluarga pernah mengalami kematian, timbullah PANDANGAN BENAR bahwa KEMATIAN adalah hal yang pasti terjadi ketika makhluk masih mengalami kelahiran;

5. Timbullah KETENANGAN dalam pikirannya yang sebelumnya kalut dan *galau*. Ketika ia bisa menerima kenyataan ini, ia telah menerima manfaat belajar Dhamma dalam SEKEJAP karena bertemu dengan GURU BUDDHA yang tiada bandingannya.

Mari meningkatkan pengetahuan Dhamma kita agar kita juga dapat memperoleh lima manfaat dari mempelajari Dhamma ketika mempraktekkannya dalam kehidupan sehari hari.

**Dalam Thera Gatha, Cunda Thera mengatakan:**

- **Belajar akan meningkatkan Kebijaksanaan;**
- 
- **Dengan Kebijaksanaan, kita mengetahui tujuan hidup;**
- 
- **Tujuan hidup, ketika diketahui, mendatangkan Kebahagiaan.**

Sabbe satta bhavantu sukhitattha, Semoga semua makhluk hidup berbahagia
Sadhu... Sadhu... Sadhu...

*Jika dalam tuntutan skenario seorang artis harus melakukan pemukulan kepada lawan mainnya, kadang ia tidak benar-benar memukul lawan mainnya, apakah itu menghasilkan kamma? Bagaimana dengan penonton? Kemudian, bagaimana dengan menonton pertandingan bola, apakah itu menghasilkan kamma?*
**(Meiri)**

**Jawab:**
Iya, di dalam film itu biasanya memakai efek kamera, namun si aktor itu tetap melakukan kamma buruk karena di pikirannya dia harus memukul orang jahat, tetapi nilai kammanya tidak seberat kalau tangannya betul-betul mengenai lawan mainnya. Ketika tangannya sungguh-sungguh mengenai lawan mainnya, secara otomatis pikiran juga akan bereaksi negatif, jika seseorang memukul dengan penuh cinta kasih maka pukulannya tidak akan mengenai lawan mainnya. Tapi apapun yang dilakukan dengan alasan skenario itu tetap merupakan kamma buruk.

Ketika kita menonton, kita bisa melakukan perbuatan baik dan buruk pada saat yang sama, misalnya ketika kita menonton adegan penjahat yang lolos dari tangkapan, kita akan geram bahkan sampai jengkel, maka kita telah melakukan kamma buruk dengan ajakan. Tetapi hati-hati ketika tokoh yang sama muncul dan dia tidak melakukan kejahatan namun kita berkomentar negatif tentang dia maka kita telah melakukan kamma buruk dengan spontan.

Maka ada teori, jika menonton, tontonlah film yang baik karena ketika contoh-contoh yang baik kita ambil, kita bawa dalam kehidupan sehari-hari maka kita telah membuat kamma baik terus menerus.

Bagaimana dengan menonton bola? apakah termasuk kamma?
Jika ingin melihat kamma baik atau kamma buruk, nonton bola itukan kelihatan tidak ada yang di rugikan, kita kembali lagi di Abhidhamma mengenai *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), *moha* (tidak dapat membedakan yang benar dan yang salah), ketika kita berpikir *"aduh, bodohnya dia"* (si pemain bola) maka itu adalah *akusala mano kamma* (perbuatan buruk lewat pikiran), ketika kita keluarkan melalui mulut maka itu adalah akusala vaci kamma. Dhamma mengajarkan kita fakta, walaupun setelah kita belajar Dhamma kita akan merasa ngeri terhadap apapun yang kita perbuat, termasuk mendengarkan Dhammadesana sekarang, ketika kita merasakan panas kemudian kita menolak, itu sudah muncul kebencian dalam diri kita, tetapi kita harus tau itu karena itu adalah fakta.

# Apakah Hidup adalah Berkah? Ataukah Penderitaan?

Upacarika Dhammiko

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna

Dalam suatu kesempatan *sharing* dengan siswa sekolah minggu vihara (tingkat SMA), saya tertegun dengan pendapat seorang peserta yang memprotes ayahnya, *"Mengapa Papa begitu yakin pada Dhamma? Padahal papa sendiri belum bisa membuktikannya betul atau tidak! (Kan Papa belum Arahat)"*

Waktu itu saya tertegun kaget, seakan pertanyaannya ditujukan juga kepada saya: "Mengapa kamu begitu yakin pada Dhamma (agama Buddha) padahal kamu kan juga belum bisa membuktikannya?" atau kalau pertanyaannya diubah, menjadi: "Kamukan belum Arahat, mengapa begitu yakin Dhamma adalah ajaran yang paling benar?"

Saya merenung, apakah memahami kebenaran Dhamma hanya bisa ketika kita mencapai Arahat? Bukankah kebanyakan dari kita belajar dan praktik Dhamma hanya dengan tujuan agar dapat hidup dengan bahagia dan ketika meninggal dapat terlahir di alam bahagia? Dan terhindar dari alam rendah?

Berapa banyak dari kita yang ketika belajar dan praktik Dhamma menetapkan Nibbana sebagai tujuan akhir? Tidak adakah manfaat belajar Dhamma yang lainnya?

Apakah kita tidak melihat realitas kehidupan yang sesungguhnya ketika kita menjalaninya? Apakah kehidupan ini menyenangkan? Penuh dengan Berkah? atau sebaliknya penuh dengan Dukkha (Penderitaan, berat untuk ditanggung, tidak memuaskan)?

Guru Agung Buddha Gautama, tidak mengajarkan semata-mata pencapaian keArahatan saja, tetapi dalam khotbahNya yang pertama (Dhammacakkapavattana Sutta) Beliau mengajarkan empat kebenaran mulia, yang merupakan Keseluruhan Ajaran Buddha (Dhamma).

Ajaran tentang empat kebenaran mulia adalah suatu kesatuan yang tidak dapat dibolak-balik. Ketika seorang bijaksana melihat dukkha dalam kehidupan ini, ia akan berusaha menghentikan sumber dukkha itu, tentunya dengan praktik yang sesuai Dhamma untuk memutus rantai kelahiran yang berarti pencapaian tingkat kesucian.

Dalam suatu kesempatan ketika saya mendampingi siswa-siswi sekolah minggu berkunjung ke salah satu vihara buddhis yang berbeda aliran, kami disuguhi lagu-lagu dan senam tari yang dibawakan oleh muda-mudi vihara tersebut dengan penuh keriangan, semangat dan SENYUM KEBAHAGIAAN.

Tibalah akhir dari pertemuan, dimana Pandita tuan rumah menyatakan kalimat berikut:
"Zaman sudah berubah, kita harus membabarkan Dhamma dengan cara-cara kreatif" (Saya : setuju). Ajaran lama yang menyatakan kehidupan adalah penderitaan adalah sudah tidak sesuai dengan zaman sekarang (Saya : tidak setuju).

"Terserah dan kembali kepada kita semua, mau menjalani kehidupan ini dengan bermuram durja? Melihat segala sesuatunya adalah penderitaan? Atau melewatinya dengan senyum dan tawa kebahagiaan? Karena kehidupan ini adalah Berkah? Sebelum menyatu dalam kedamaian di atas sana ketika meninggal" (Saya : tidak setuju !!)"

Menurut saya ini adalah pandangan yang salah. Seseorang tidak akan mau berusaha melatih kemoralan, menuntun diri ke arah yang benar, menahan hawa nafsu, malu berbuat jahat dan takut akan akibat perbuatan jahatnya, jika hanya melihat kehidupan ini adalah Berkah dan tidak melihat bahaya dari kehidupan. Mengapa harus menahan diri untuk menikmati Berkah yang jatuh dari langit? Seperti pandangan seorang teman redaktur Radio FM ternama di Makassar, kenapa saya harus mengontrol nafsu saya? Siapa suruh kasih saya nafsu yang begitu besar? *Nah Loh??*

Pada tanggal 7 Januari 1999, istri saya melahirkan anak pertama kami, setelah hamil selama sepuluh bulan lebih. Tidak perlu menunggu lama, si bayi kecil yang lahir tanpa tangisan, meninggal dengan tenang karena lahir dengan kondisi TANPA BATOK KEPALA ATAS. Sebelumnya telah diketahui bahwa si bayi kena penyakit Toxoplasmosis (virus yang dapat menyebabkan cacat pada bayi, timbul dan tumbuh dari kotoran yang menyebar lewat bulu binatang, anjing, kucing dan burung yang tidak terawat).

Oleh dokter kandungan di Makassar, tempat istri saya melakukan pemeriksaan kehamilan setiap bulannya, saya disuruh datang menghadap dan dinyatakan bahwa cacat yang dialami oleh bayi saya adalah akibat radiasi komputer, karena profesi saya membuka toko komputer.

Saya bukan seorang Dokter, apalagi Ahli Kandungan, tetapi saya 100% tidak percaya virus ini akibat dari radiasi komputer. Kami lalu berkonsultasi kepada Dr. Gatot S Lawrence di Makassar, yang sudah seperti kakak angkat saya sendiri. Dari Dr. Gatot lah kami akhirnya mengetahui virus ini adalah Toxoplasma yang timbul dan menular dari anjing peliharaan saya yang tidak terawat.

Dr. Gatot mengatakan : Banyak Dokter tidak mau belajar lagi, sadar ataupun tidak sadar, mereka akan merugikan orang lain. Berkat Dr. Gatot lah, kami mengikuti pemeriksaan TORCH laboratorium, rutin setiap enam bulan sekali, dan setelah menunggu selama empat tahun lebih, kami dipersilahkan untuk merencanakan kehamilan berikutnya yang aman. Tahun 2003 dan tahun 2004, lahirlah anak pertama saya dengan sehat dan tanpa cacat.

Seperti hubungan sebab akibat yang diajarkan Buddha dalam Empat Kebenaran Mulia.
Penderitaan adalah AKIBAT (VIPAKA) dari perbuatan yang telah kita lakukan, sama seperti cacat yang terjadi pada anak pertama saya. Kebenaran Mulia Pertama ialah ADA PENDERITAAN (DUKKHA – bersinonim dengan tidak memuaskan, berat untuk ditanggung, tidak sempurna)

Penderitaan sebagai akibat, pasti mempunyai sebab. Sehingga kebenaran mulia ke dua adalah ada SEBAB penderitaan (DUKKHA SAMUDAYA). Ketika Dokter salah mendeteksi sebab yang menimbulkan cacat pada anak saya, dapatkah masalah yang saya alami diselesaikan?

Kebenaran mulia yang ke tiga adalah ada AKHIR PENDERITAAN (DUKKHA NIRODHA) yang merupakan AKIBAT. Seperti saya yang ingin punya keturunan yang sehat setelah mengalami cacat pada anak pertama.

Kebenaran mulia yang ke empat adalah ada JALAN MENGAKHIRI PENDERITAAN (DUKKHA MAGGA NIRODHA). Saya tidak akan mungkin punya keturunan berikutnya yang normal, seandainya tidak diberikan obat yang sesuai hanya karena salah deteksi sebab kecacatannya!!!

Berikut adalah dua kutipan yang pernah disabdakan oleh Guru Agung Kita, Buddha Gotama.
"Aku dan kalian harus terus bersusah payah menjalani kitaran panjang ini dikarenakan oleh ketidaktahuan, ketidakmampuan kita menembus empat kebenaran."

Apakah empat itu? Mereka adalah : Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang Sumber Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang Berakhirnya Penderitaan, dan Kebenaran Mulia tentang Jalan Mengakhiri Penderitaan (Digha Nikaya Sutta 16).

Mengenali Dukkha, ada banyak jenis. Sumber bacaan tersebar di Tipitaka, antara lain di Dhammacakka Pavattana Sutta dan di Anguttara Nikaya, Duka Nipata 101.

Salah satu contoh adalah Viparinama Dukkha. Dukkha akibat adanya perubahan, dapat kita lihat dalam kehidupan sehari-hari. Terjadi perbedaan besar debaran jantung ketika seseorang baru menembak calon pasangannya dan ketika mereka telah lama menikah, entah berapa tahun. Pasangan kita yang dulunya ganteng dan cantik ketika masih pacaran, sudah berubah menjadi lebih ganteng dan lebih cantik dulu dibandingkan sekarang. Raut keriput sudah muncul di wajah dan uban putih sudah mulai tumbuh di rambut. Rasa sayang sudah berubah, jika dulunya selalu tepat waktu dijemput pulang kerja dan diantar ketika masuk kerja, sekarang sudah mulai agak telat, dan lama-lama disuruh berangkat sendiri. Ini tidak dapat kita pungkiri adalah Dukkha.

Banyak orang mengatakan Dhamma itu selalu mengajarkan kita pesimis, hanya melihat ada Dukkha, Penderitaan, tidak memuaskan, tidak sempurna, berat untuk ditanggung pada segala sesuatu. Mengapa tidak melihat secara optimis saja? Dhamma mengajarkan kita untuk Realistis, jalan tengah, bukan ekstrem pesimistis dan optimistis. Melihat gelas yang terisi air setengah tidak dengan pikiran "airnya hampir penuh", atau "airnya sudah hampir habis."

Kebahagiaan sebagai perumah tangga juga ada. Dalam Anguttara Nikaya II, 69, dikatakan ada empat kebahagiaan sebagai perumah tangga, yaitu :

1. *Atthi Sukkha* (Kebahagiaan karena memiliki harta kekayaan)
2. *Bhoga Sukkha* (Kebahagiaan karena dapat memanfaat kan harta kekayaan tersebut)
3. *Anana Sukkha* (Kebahagiaan karena tidak memiliki utang )
4. *Anavajja Sukkha* (Kebahagiaan karena menjalankan kemoralan sesuai Dhamma)

Tetapi kebahagiaan duniawi nomor satu sampai dengan tiga ini pun terkena Dukkha karena perubahan (Viparinama Dukkha). Sang Buddha mengatakan dalam Tilakkhanadi Gatha, Sabbe Sankhara Dukkha, Sabbe Sankhara Anicca, Segala perpaduan tidak memuaskan dan segala perpaduan tidak kekal. Mari kita renungkan kisah ketika Sang Buddha berada di Kosambi.

**SEGENGGAM DAUN**

Pada suatu waktu, Yang Terberkahi tinggal di Kosambi di dalam hutan pohon Simsapa. Beliau meraup dedaunan segenggam dan bertanya kepada para bhikkhu, 'Bhikkhu, bagaimana menurut kalian, manakah yang lebih banyak: dedaunan yang Saya gengam atau daun-daun yang berada pada pohon-pohon di hutan?

'Dedaunan dalam gengaman Yang Terberkahi lebih sedikit; daun-daun di hutan lebih banyak.' 'Demikian pula, para bhikkhu, hal-hal yang Saya ketahui melalui pemahaman-langsung jauh lebih banyak; hal-hal yang telah Saya beritahukan padamu hanya sedikit saja. Mengapa Saya tidak memberitahumu semua?

Sebab hal-hal tersebut tiada membawa manfaat, tidak membawa kemajuan dalam kehidupan suci, dan karena tidak menuju pada punahnya hawa-nafsu, pada pemudaran, pada berakhirnya, pada heningnya, pada pemahaman langsung, pada pencerahan, pada Nibbana. Itulah sebabnya Saya tidak memberitahukannya.

Dan apakah yang telah Saya beritahukan? Inilah penderitaan; inilah sumber penderitaan; inilah berakhirnya penderitaan; inilah jalan menuju berakhirnya penderitaan. Itulah yang telah Saya beritahukan padamu.

Mengapa Saya memberitahumu? Karena hal-hal tersebut membawa manfaat, membawa kemajuan dalam kehidupan suci, dan karena menuju pada punahnya hawa-nafsu, pada pemudaran, para berakhirnya, pada heningnya, pada pengetahuan langsung, pada pencerahan, pada Nibbana.

Oleh karena itu para bhikkhu, buatlah demikian menjadi tugasmu: Inilah penderitaan, inilah sumber penderitaan, inilah berakhirnya penderitaan, inilah jalan menuju berakhirnya penderitaan.'
[Samyutta Nikaya, LVI, 31]

Dalam kesempatan hari ini, kita hanya membahas kebenaran mulia yang pertama, yaitu Dukkha, disebabkan oleh waktu yang tidak mencukupi jika membahas empat kebenaran mulia seluruhnya secara mendetail.

Diharapkan ketika dapat melihat kebenaran mulia pertama tentang dukkha ini dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menjadi lebih bijaksana untuk tidak terseret arus keserakahan, kebencian dan kebodohan batin. Di dalam Manggala Sutta pun sudah dijelaskan dengan sangat indah yaitu BERKAH itu bukan AKIBAT, tetapi BERKAH adalah SEBAB yang kita tanam.

Mengetahui kebenaran Dhamma dan kebenaran di dalam Agama Buddha tidak perlu menunggu kita mencapai tingkat kesucian (Arahat), karena dengan memahami dan mengalaminya sendiri (Dukkha) dalam kehidupan sehari-hari adalah tahap awal pembuktian bahwa Dhamma adalah Benar Benar, Benar.

Sabbe satta bhavantu sukhitattha, Semoga semua makhluk hidup berbahagia
Sadhu... Sadhu... Sadhu...

Hari ke-19

# Makna Paritta, Doa dan Mantra dalam Agama Buddha

Upacarika Dhammiko

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Dalam berita di Koran Tribun Timur langganan saya, pada AFF Susuki Cup di Jakarta tahun 2010 terpampang sangat besar kemenangan Indonesia atas Filipina 1-0 dalam pertandingan bola sepak. Yang menarik perhatian saya ialah judulnya yang menyatakan gol *striker* ini adalah berkat si *striker* rajin berdoa. Terbersit dalam pikiran saya apakah pemain Filipina sebagai lawan yang dikalahkan, lupa untuk berdoa juga sebelum bertanding? Atau, mereka juga berdoa tetapi doanya tidak didengar, atau dan lain-lain. Euforia kegembiraan kemenangan itu berlangsung beberapa hari dan juga disiarkan lewat stasiun televisi.

Setelah itu Indonesia bertanding melawan Malaysia di Stadion Gelora Senayan. Di depan publik negara sendiri, Indonesia takluk dari Malaysia lewat tendangan penalti berselisih satu gol. Dalam kesedihan yang terasa, tidak satu pun media massa menyatakan kekalahan dari Malaysia adalah akibat doa pemain Malaysia yang dikabulkan, atau pemain Indonesia yang lupa berdoa.

**Doa tidak sama dengan Paritta**

Doa adalah sarana komunikasi antara manusia dengan "Hyang Agung" dimana manusia dengan "segala macam kekurangannya", "segala macam ketidak-sempurnaannya" dan "segala macam kelemahannya" dapat melimpahkan berbagai macam "permohonan" kepada "Hyang Agung" dengan satu harapan : "Keinginan dan Permohonan" mereka tentu saja dikabulkan olehNya.

Ketika Sang Buddha menetap di Nalanda di Kebun Mangga Pavarika, seorang kepala kampung putra Asibandhaka berkata kepada Sang Buddha bahwa para brahmana dari Barat, pembawa pot air, pemakai parfum lily, yang menyucikan menggunakan air, pemuja api, mengakhiri upacara kematian dengan cara mengangkat orang mati itu ke atas dan membawanya keluar, memanggil namanya dan hal ini dipercayai untuk mempercepat orang mati itu ke alam surga. Dan Sang Buddha sebagai suciwan yang telah merealisasi pencerahan sempurna dapat membawa semua makhluk di dunia ini ke alam berbahagia, di dunia surgawi.

Atas pernyataan tersebut, Sang Buddha bertanya dengan mengemukakan dua buah perumpamaan yang patut kita renungkan setiap saat sehingga tidak tergoda oleh fasilitas maupun ancaman oknum penjual kepercayaan religius, sebagai berikut:

1. Andaikata, seseorang melemparkan sebuah batu karang yang amat besar ke dalam sebuah kolam air yang sangat dalam; kemudian sejumlah besar orang berkumpul dan bergerombol bersama dan berdoa serta memujinya dan melakukannya dengan merangkapkan kedua tangan ke atas (beranjali), dan berkata: **"Naiklah, batu karang yang baik! Mengambanglah, batu karang yang baik! Mengambanglah ke tepi, batu karang yang baik!"** Mungkinkah karena doa-doa, pujian yang dilakukan dengan penuh hormat dengan merangkapkan kedua belah tangan ke atas menyebabkan batu karang yang amat besar itu naik ke atas dan mengambang ke tepi?' **Asibandhaka menjawab bahwa hal itu tidak mungkin terjadi.** Sang Buddha melanjutkan

bahwa demikian pula halnya dengan ***siapa saja sebagai pengambil kehidupan makhluk lain, pengambil barang yang tidak diberikan, pelaku yang salah dalam bidang seksual, pembohong, penyebar fitnah, penguncar kata-kata kasar, pembicara hal yang tidak bermanfaat, orang yang serakah, orang yang batinnya diliputi niat jahat dan yang batinnya menganut pandangan keliru***, betapa pun besarnya kumpulan / gerombolan orang-orang yang berdoa bersama, melakukan pujian, penghormatan dengan merangkapkan kedua belah tangan ke atas dengan berkata: "Semoga orang ini, ketika tubuhnya meluruh, setelah kematiannya bertumimbal lahir di alam berbahagia, di dunia Surga." Orang tersebut, ketika tubuhnya meluruh, setelah kematiannya ***tetap akan bertumimbal lahir di alam menyedihkan, di alam rendah, di Neraka.***

2. Andaikata, seseorang menyelam membawa guci berisi mentega atau minyak ke dalam sebuah kolam air yang sangat dalam, lalu memecahkan guci tersebut sehingga pecahan guci itu tenggelam sedangkan mentega atau minyaknya mengambang naik ke permukaan air; kemudian sejumlah besar orang berkumpul dan bergerombol bersama dan berdoa serta memujinya dan melakukannya dengan merangkapkan kedua tangan ke atas (beranjali), dan berkata: "Turunlah, mentega yang baik! Tenggelamlah ke dasar kolam, mentega yang baik! Pergilah ke dasar kolam, mentega dan minyak yang baik!" Mungkinkah karena doa-doa, pujian yang dilakukan dengan penuh hormat dengan merangkapkan kedua belah tangan ke atas menyebabkan mentega atau minyak itu turun ke bawah dan tenggelam ke dasar kolam?' **Asibandhaka menjawab bahwa hal itu tidak mungkin terjadi.** Sang Buddha melanjutkan bahwa demikian pula halnya dengan ***siapa saja yang menghindari mengambil kehidupan makhluk lain, menghindari mengambil barang yang tidak diberikan, menghindari perilaku yang salah dalam bidang seksual, menghindari berbohong, menghindari memfitnah, menghindari menguncarkan kata-kata kasar, menghindari berbicara hal yang tidak bermanfaat, orang yang tidak serakah, orang yang batinnya tidak diliputi niat jahat dan yang batinnya menganut pandangan benar***, betapa pun besarnya kumpulan / gerombolan orang-orang yang berdoa bersama, melakukan pujian, penghormatan dengan merangkapkan kedua belah tangan ke atas dengan berkata: "Semoga orang ini, ketika tubuhnya meluruh, setelah kematiannya bertumimbal lahir di alam menyedihkan, di Neraka." Orang tersebut, ketika tubuhnya meluruh, setelah kematiannya ***tetap akan bertumimbal lahir di alam berbahagia, di dunia Surgawi.***

Demikianlah perumpamaan yang dipergunakan oleh Sang Buddha yang menyebabkan putra Asibandhaka berkeyakinan kepada Tiratana.

**Paritta mempunyai arti sebagai perlindungan**

Paritta bermakna perlindungan, pertama kali digunakan oleh Buddha Gotama di dalam khotbah yang dikenal dengan "Khandha paritta" di dalam Culla Vagga, Vinaya Pitaka (vol. ii, halaman 109), dan juga di dalam Anguttara Nikaya di bawah judul `Ahi (metta) Sutta' (vol. ii halaman 82). Khotbah ini direkomendasikan oleh Buddha Gotama sebagai `pelindung' untuk digunakan oleh para bhikkhu.

Sebagai contoh, di dalam Metta Sutta, para bhikkhu sering diganggu ketika bermeditasi, hanya karena Rukkha Devata (Dewa Pohon) merasa terusik oleh kedatangan mereka. Rombongan para bhikkhu pun mulai mempertanyakan hal ini dan meminta nasihat Buddha. Buddha kemudian membekali diri para bhikkhu dengan paritta yang isinya adalah mengajarkan mereka memancarkan cinta kasih kepada para dewata yang berada di sana. Selanjutnya para bhikkhu tidak lagi mengalami gangguan dari penduduk aslinya. Jadi mereka terlindungi oleh pikiran cinta kasih yang timbul setelah memahami dan menguncarkan paritta Metta.

**Dalam kitab komentar Digha Nikaya, dikatakan ada empat syarat agar si pembaca paritta menerima manfaat:**

1. **Si pembaca harus memiliki kemampuan membaca kalimat-kalimat dan kata-kata dalam bahasa Pali dengan ucapan, artikulasi, dan aksen yang tepat**
2. **Ia harus memahami benar kalimat-kalimat Pali yang ia bacakan**
3. **Si pembaca harus membacakan paritta tanpa mengharapkan imbalan atau hadiah**
4. **Paritta harus dibacakan dengan hati yang penuh cinta kasih dan welas asih**

Jadi Paritta bermanfaat ketika kita memahami arti dari paritta tersebut. Karena dari pemahaman timbul kebijaksanaan dan pengertian benar.

## Apakah Manfaat Doa lebih kuat dari Paritta?

Pernahkah kita memperoleh pertanyaan seperti: Cobalah ikut kebaktian saya, siapa tahu nasibmu berubah, kan tidak ada salahnya mencoba, bagaimana kamu dapat merasakan manfaatnya kalau tidak mencoba? Seakan-akan karena keyakinan yang kita pegang sekarang ini tidak manjur parittanya.

Sadarkah kita bahwa dalam keyakinan apa pun, umat pemeluknya tersebar mulai dari kondisi ekonomi pas-pasan sampai miliarder? Sering orang berpikir paritta sama dengan doa, padahal jelas-jelas di dalam paritta, tidak ada terkandung permintaan apapun kepada makhluk adi kodrati manapun. Paritta tidak dapat membuat kita kaya materi.

Untuk mencapai empat kebahagiaan sebagai perumah tangga, yaitu:

1. *Athi Sukkha*, kebahagiaan karena punya harta
2. *Bhoga Sukkha*, kebahagiaan karena dapat memanfaatkannya
3. *Anana Sukkha*, kebahagiaan karena tidak punya utang
4. *Anavajja Sukkha*, kebahagiaan dari menjalankan kemoralan

Bahkan tidak diperlukan paritta sama sekali. Banyak kebijaksanaan yang diajarkan kepada kita lewat sutta untuk menjalani kehidupan sebagai perumah tangga dengan bijaksana dan bukan dengan meminta-minta.

## Paritta tidak menghilangkan kebijaksanaan seseorang

Di Makassar, ada kisah tentang seorang dokter yang bercerita bagaimana sahabat dari anaknya, meninggal karena orang tuanya tidak membawanya berobat ke dokter. Orang tuanya berupaya menyembuhkan sakit anaknya hanya lewat doa saja.

Di Barat pun, ada Kisah Dale & Leilani Neuwmann, pasangan suami istri dari Winsconsin. Keduanya didakwa pembunuhan tingkat dua dengan ganjaran 25 tahun penjara, karena membiarkan anak gadisnya yang baru berusia 11 tahun meninggal akibat diabetes tanpa bantuan medis. Dia mengatakan "Kalau saya pergi ke dokter, saya lebih mendahulukan dokter dibandingkan Tuhan"

Dengan kebijaksanaan, kita akan tahu mengapa doa, paritta, mantra, baca-baca, permohonan, *wish*, jampi-jampi, dan lain-lain setiap saat bisa saja terkabul atau pun sebaliknya tidak terkabul. Karena kesemuanya adalah rangkaian dari proses berbuahnya KAMMA atau buah dari "Tindakan Nyata" yang kita lakukan.

Suatu kesebelasan sepakbola bisa saja menang dari lawannya karena permainan bola mereka lebih baik dari lawannya, bukan berkat doa. Bukan karena menghapal dan melafalkan paritta seseorang bisa menjadi kaya, tetapi seseorang menjadi kaya karena ia mau berusaha.

## Pandangan Sang Buddha terhadap Doa

"O perumah tangga, terdapat lima hal yang diinginkan, menyenangkan dan disetujui, yang jarang di dunia ini. Apakah kelima hal tersebut? Mereka adalah umur panjang, kecantikan (ketampanan), kegembiraan, nama baik (kemasyuran), dan (tumimbal lahir) di alam surga.

Namun, O perumah tangga, di antara kelima hal ini, Saya tidak mengajarkan bahwa mereka diperoleh dengan doa (*ayacana-hetu*) atau bersumpah kaul (*patthana-hetu*). Apabila seseorang dapat memperoleh kelima hal itu hanya dengan doa atau kaul, siapakah yang tidak akan melakukannya?

Bagi siswa yang mulia, O perumah tangga, yang berharap memiliki umur panjang, tidaklah tepat jika ia harus berdoa bagi umur panjang atau merasa senang melakukan hal itu.

Ia seyogyanya lebih baik mengikuti satu jalan kehidupan (Dana, Sila, Bhavana) yang menunjang panjangnya umur. Dengan mengikuti jalan tersebut ia akan memperoleh umur panjang, baik sebagai makhluk surgawi maupun manusia.

Bagi siswa yang mulia, O perumah tangga, yang berharap memiliki kecantikan ... kegembiraan ... kemasyuran ... (tumimbal lahir) di alam surga, tidaklah tepat jika ia harus berdoa bagi hal itu atau merasa senang melakukan hal itu.

Ia seyogyanya lebih baik mengikuti satu jalan kehidupan (Dana, Sila, Bhavana) yang menunjang kecantikan ... kegembiraan ... kemasyuran ..., (tumimbal lahir) di alam surga. Dengan mengikuti jalan tersebut ia akan (tumimbal lahir) di alam surga."

***(Anguttara Nikaya, Pancaka Nipata No. 43)***

**SANDARAN Yang paling baik ialah pengertian benar**

Kita Mengerti bahwa Dana, Sila dan Bhavana adalah sebab dan modal bagi kita bila kita berharap akibat yang baik. Setelah "Menanam" pasti "Menuai" bukan sebaliknya (paritta, doa, kaul atau pun janji). Dalam Nidhikanda Sutta dikatakan orang dengan timbunan kebajikan yang besar, apa pun yang dia lakukan pasti berhasil.

Memang kadang-kadang, kita dihampiri masalah yang sedemikian beratnya sehingga dengan pengertian kita yang terbatas, kita tidak mampu menenangkan perasaan sedih dan kekhawatiran yang bergejolak. Suatu waktu ketika saya menghadapi masalah yang lumayan mengkhawatirkan, saya datang dan bersimpuh di depan Rupang Buddha Abhaya mudra.

Rupang Buddha Abhaya Mudra ialah Rupang Buddha yang model tangannya terangkat ke atas dengan posisi telapak tangan menghadap kepada kita. Maksudnya yang disampaikan ialah **"Jangan Takut, Bila Bukan Kammamu, Maka Kamu Tidak Akan Menerimanya."**

Melihat Rupang Buddha Abhaya Mudra ketika mendapatkan masalah adalah sungguh menenangkan. Seakan-akan Sang Guru berkata kepada kita "Jangan takut, bila bukan kammamu, kamu tidak akan menerimanya."

Selamat mengisi hari-hari di tahun 2014 dengan kebajikan (Dana, Sila dan Bhavana). Belajar akan meningkatkan kebijaksanaan; dengan kebijaksanaan, kita mengetahui tujuan; tujuan ketika diketahui, akan mendatangkan kebahagiaan.
*(Theragatha 141)*

Semoga timbul semangat yang baru, tekad yang lebih kuat, arah yang benar, pengertian yang benar. Jangan mengkhawatirkan sesuatu, ingatlah Rupang Sang Buddha dan pesannya: "Jangan Takut, Bila Bukan Kammamu, Maka Kamu Tidak Akan Menerimanya"

Sumber Materi :


1. Madu dan Racun, Kumpulan Dhammadesana Bhikkhu Sri Pannavaro Mahathera
2. Mawas Diri, Kumpulan dhammadesana Bhiikhu Sri Pannavaro Mahathera
3. Ada apa dengan Mukjizat, Slamat Rodjali, Mailing List samaggi phala
4. Beyond Belief, A. L. De Silva, Three Gem Publications, Translator Halim, Sidney 2000
5. Kamus umum Buddha Dhamma, Pandit Jinaratana Khaeruddin
6. Prayer and Worship, Francis Story 1969. Buddhist Publication Society, Sri Lanka. 33p. dimuat pada Leaflet Pannakatha No II-6 Agustus 1996
7. Kanker itu lenyap, Kisah Kesaksian Ibu Erlina Kang Adhiguna, Website Samaggi-phala.or.id

*Selamat malam,*
*Tadi dikatakan jangan takut, bila bukan kammamu, kamu tidak akan menerimanya. Bila ada sepuluh orang yang bersama-sama berada dalam sebuah mobil yang terbakar, apakah kesepuluh orang itu memiliki kamma yang sama?* **(Bpk. Martin Ang)**

**Jawab:**
Kalau kita berbicara tentang kamma, kita hanya bisa menduga-duga. Sang Buddha mengatakan, membicarakan kamma itu Acinteyya, adalah tidak bisa dipastikan, hanya mencocokkan dengan teori namun tidak melihat secara langsung.

Sebelum menjawab pertanyaan tadi. Ketika dikatakan bila seseorang senang meminum minuman keras, kemungkinan di kehidupan berikutnya akan terlahir menjadi orang yang kurang cerdas. Jangan dibalik, kalau melihat orang dungu itu kita langsung mengambil kesimpulan kehidupan sebelumnya orang tersebut suka mabuk-mabukan, itu salah. Pernah ingat Bhante Cullapantaka? Bhante Cullapantaka ceritanya adalah seorang Bhikkhu yang bodoh, ini bukan karena kehidupan lampaunya suka minum-minuman keras, namun Sang Buddha mengatakan di kehidupan lampau Bhante Cullapantaka, ia merupakan orang yang sangat pintar, namun ia pernah menghina seorang Pacceka Buddha.

Nah, dalam kasus sepuluh orang yang naik mobil bersama-sama. Sepuluh orang ini meninggal bersama-sama. Kadang-kadang ada yang mengambil kesimpulan teori, ini adalah kamma kelompok. Dari dulu saya tidak setuju dengan namanya kamma kelompok. Yang ada adalah kamma masing-masing ketika berbuah, ia berbuah bersamaan. Kita bisa melihat sepuluh orang tersebut memang meninggal, namun bisa jadi yang satu meninggal dengan jasad yang utuh, yang satu meninggal dengan patah tulang, ada yang menderita dulu baru meninggal. Walaupun mengalami kematian bersama-sama namun akibat yang mereka tanggung berbeda-beda.

Ada juga kisah sekumpulan bhikkhu yang masuk ke dalam sebuah gua untuk berteduh, namun gua itu tiba-tiba tertutup sendiri. Setelah tujuh hari kemudian, batu yang menutupi gua tersebut terbuka dengan sendirinya. Mereka kemudian menemui Sang Buddha dan bertanya mengapa kejadian aneh ini bisa terjadi, Sang Buddha mengatakan bahwa dalam kehidupan lampau mereka semua adalah sahabat yang pada suatu ketika berjalan di gurun pasir, kemudian melihat ada kadal dan mereka memburu kadal itu. Ketika kadal itu masuk ke lubang, salah seorang dari mereka menutup lubang itu dengan batu. Kalau kita lihat, berapa orang yang menutup lubang itu? Satu orang. Berapa orang yang merasa senang dengan perbuatan itu? Tapi akibat dalam kehidupan ini, terlihat kamma mereka berbuah secara bersama-sama. Kita hanya bisa menebak dan mencocok-cocokkan.

---

*Mantra itu seperti apa?* **(Meiri)**

**Jawab:**
Mantra dalam kamus bahasa indonesia adalah kata-kata atau ucapan-ucapan yang mempunyai arti tersendiri. Mantra itu dekat dengan doa. Mantra berbeda dengan paritta. Paritta bisa sama dengan mantra kalau kita membacanya namun tidak mengerti artinya. Tapi paritta menjadi berarti ketika kita tahu makna nya.

---

*Apakah kebahagiaan sejati itu?* **(Budi)**

**Jawab:**
Hidup sebagai manusia itu penderitaan, karena itu ketika Sang Buddha melihat orang sakit, tua dan mati, melihat penderitaan, kemudian melihat pertapa, Beliau melihat ketenangan sehingga timbul niat untuk mencari kebahagiaan sejati. Seperti itu cita-cita Pangeran Siddharta ketika belum mencapai kesempurnaan. Ketika mencapai pencerahan, Sang Buddha menemukan teori empat kebenaran mulia. Awalnya Sang Buddha melihat penderitaan, lalu Beliau bertanya kepada diriNya sendiri, kalau ada penderitaan, itu adalah akibat, adakah sebabnya? Ada. Karena ada sebab penderitaan, timbulah penderitaan. Bisakah mengakhiri penderitaan ini? Inilah yang tadi ditanyakan. Bagaimana menemukan kebahagiaan sejati? Bagaimana mengakhiri penderitaan? Memutus rantai kelahiran itulah kebahagiaan sejati, meralisasi Nibbana itulah kebahagiaan sejati. Bagaimana caranya? Yaitu jalan mulia berunsur delapan:

1. Pengertian benar
2. Pikiran benar
3. Ucapan benar
4. Perbuatan benar
5. Mata pencaharian benar
6. Daya upaya benar
7. Perhatian benar
8. Konsentrasi benar

Hari ke-20

# Maukah Anda Berusia Panjang?

( Bag. 01 )

Y.M. Ciradhammo, Thera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Pertama-tama saya ucapkan selamat malam kepada para Upasaka(i), termasuk para Sesepuh atau para Romo, Ramani, juga saya ucapkan Namo Buddhaya. Yah, biasanya para bhikkhu atau bahkan Sang Buddha setelah menerima dana makanan atau dana yang lainnya selalu mengatakan Āyu, Vaṇṇo, Sukhaṁ, Balaṁ. **Ayu** artinya adalah umur / usia panjang, **Vaṇṇo** artinya cakep, **Sukhaṁ** adalah bahagia, dan **Balaṁ** adalah kekuatan. Maksudnya adalah setelah berbuat kebajikan, maka semoga pelaku kebajikan memperoleh umur panjang, wajah yang cakep, bahagia dan memiliki kekuatan.

Sekarang saya akan membahas mengenai usia panjang, judulnya adalah "Maukah Anda berusia panjang?" Mau? Nah, kalau memiliki usia panjang tapi hanya dihabiskan ditempat tidur yah untuk apa? Tentu usia panjang dengan sehat, memiliki penglihatan yang baik, dapat makan dengan baik, itulah yang ingin kita peroleh. Lalu apa manfaat kita berusia panjang? Dengan berusia panjang kita memiliki kesempatan untuk menyempurnakan perbuatan-perbuatan baik kita atau dengan kata lain menyempurnakan parami kita sampai kita mencapai Nibbana.

Untuk memiliki usia panjang dengan kondisi yang sehat, kita pertama-tama harus mengetahui dulu sebab-sebab dari timbulnya penyakit itu apa! Dengan kita mengetahui penyebab-penyebabnya, paling tidak kita bisa menghindari atau untuk jaga-jaga agar kita tidak terkena penyakit. Penyebab timbulnya penyakit diantaranya yaitu: (1) Stres, (2) Pola Makan, (3) Oksidan, (4) Cuaca/Iklim, dan (5) Virus.

Stres itu adalah segala sesuatu yang membuat kita tidak tenang dan merasa terbebani. Sebenarnya stres itu juga kita perlukan, kalo kita terus merasa aman-aman saja, kita bisa menjadi orang yang lengah dan tidak waspada. Tetapi kalau stres itu berlebihan, maka dampaknya adalah baik mental dan jasmani kita akan sakit.

Penyebab yang kedua adalah pola makan. Jika pola makan kita tidak teratur atau tidak baik, jelas kita bisa sakit. Pola makan yang tidak baik mungkin bisa berkenaan dengan menu makanan yang kita makan atau bisa juga dari cara makan kita yaitu mungkin kita terlalu terburu-buru makannya sehingga akan menyebabkan kerja berlebihan pada lambung atau bisa juga dari waktu makan, yaitu kita makan disaat yang tidak tepat. Ketiga hal inilah yang merupakan faktor dari pola makan yang tidak baik.

Yang ketiga adalah oksidan bebas atau oksigen bebas; memang oksigen kita perlukan sebagai pembakaran dalam tubuh. Tetapi oksidan ini juga akibat proses pengolahan di dalam tubuh atau pengaruh luar akan terpecah dari strukturnya menjadi O bebas dan mencari pasangan lagi untuk diikat, seperti besi (fe) yang begitu kuat yang dapat menyebabkan karat. Memang tubuh kita butuh oksigen, tetapi mungkin karena pola makan kita yang tidak baik, cara berolahraga yang salah atau aktivitas lainnya menyebabkan terpecahnya unsur Oksigen ini dan hasilnya menyebabkan timbulnya peradangan pada pembuluh darah, atau menyebabkan tumor dan mempercepat keropos pada tulang.

Kemudian yang selanjutnya adalah akibat cuaca/iklim. Di negara kita, kita mengenal dua musim, yaitu musim kemarau dan musim penghujan. Peralihan dari satu musim ke musim lainnya inilah yang sering membuat kita sakit. Misalnya seperti pilek, dan lain-lain. Ini disebabkan oleh perubahan musim yang secara tiba-tiba. Penyebab lainnya lagi adalah akibat Virus.

Bila kita sudah mengetahui penyebab-penyebab timbulnya penyakit, kita paling tidak, dapat menghindari atau mengurangi resiko kita jatuh sakit. Memang dalam perenungan ***Paccavekkhana***, dikatakan bahwa kita tidak mampu menghindari usia tua, sakit dan kematian. Tapi paling tidak prosesnya itu bisa kita perlambat.

Penyembuhan penyakit terbaik adalah pencegahan, Bhante sebenarnya mengambil referensi dari penelitian seorang dokter jepang bernama Haruyama, yang menulis buku yang sangat laris berjudul "*The Miracle of Endorphin*". Dalam buku tersebut, cara pencegahan penyakit diantaranya meliputi: 1) Pikiran positif; 2) Pola makan yang baik; 3) Olah otot. Tiga cara ini disebut tiga serangkai atau *3 in 1*. Menurut Dokter Haruyama, ketiga cara ini adalah cara paling efektif untuk menghindari penyakit atau jika dalam kondisi sedang sakit pun, ketiga cara ini dapat digunakan untuk mempercepat proses penyembuhan.

Mari kita bahas yang pertama, yaitu berpikir positif. Kenapa pikiran bisa mempengaruhi kesehatan, baik itu pikiran negatif maupun pikiran positif? Hal ini dikarenakan, jiwa (pada umumnya kita menyebut jiwa, sedangkan dalam Dhamma kita menyebutnya batin) dan raga tidak pernah putus berdialog. Artinya hubungan antara batin dan tubuh atau ***Nama*** dan ***Rupa*** saling berkaitan, oleh sebab itu jika tubuh kita sedang payah, maka biasanya batin juga akan menderita. Kalau batin tertekan, maka tubuh pun juga bisa merasa tidak nyaman. Misal pada saat kita melihat atau mendengar sesuatu, itukan semestinya berhubungan dengan batin, tetapi pada saat kita melihat atau mendengar cerita-cerita hantu, tubuh akan memberikan respon juga berupa gemetaran, bulu kuduk berdiri atau terkencing-kencing. Ini bukti bahwa antara batin dan jasmani sangat berkaitan erat. Oleh sebab itu, bila pikiran kita berada dalam keadaan negatif, maka tubuh bisa jatuh sakit. Pikiran negatif itu apa? Pikiran positif itu apa? Pikiran negatif itu adalah segala sesuatu yang membuat kita cemas, takut, sedih, sedangkan pikiran positif itu adalah segala sesuatu yang membuat kita merasa tenang, aman, tidak was-was.

Pikiran positif jelas berkaitan dengan kebajikan atau yang kita sebut dengan ***Kusala Kamma***. Pikiran yang negatif adalah pikiran yang dilandasi hal-hal yang tidak baik atau melanggar Dhamma yang kita sebut dengan ***Akusala Kamma***. Dengan mengetahui Dhamma, walau sedikit saja terutama tentang hukum kamma, Anda akan tahu kalau Anda berbuat kebaikan, maka Anda akan berbahagia, sehingga sehat adalah akibat dari perbuatan-perbuatan yang dilandasi pikiran-pikiran baik, demikian sebaliknya. Contoh, Anda suka membunuh atau menganiaya makhluk hidup, itu adalah perbuatan-perbuatan yang tidak baik.

Jadi jelas bahwa stres adalah akar dari segala penyakit. Karena apa? Di dalam ilmu kesehatan, pada saat seseorang berpikir, itu akan melepaskan sesuatu yang disebut hormon, terutama yang berhubungan dengan otak. Pada saat seseorang merasa takut, mengapa ia gemetar atau jantungnya berdetak dengan sangat cepat? Ternyata pada saat pikiran dibayangi oleh hal-hal yang menakutkan, maka hormon yang tidak lain adalah hormon adrenalin dilepaskan. Adrenalin akan membuat reaksi tubuh gemetaran atau deg-degan karena ia akan mempersempit pembuluh darah. Ketika pembuluh darah menjadi sempit, maka otomatis kerja jantung akan diperkeras. Itulah bukti bahwa ketika berpikir, maka hasilnya adalah hormon-hormon tertentu dihasilkan.

Dalam ***Abhidhamma*** dijelaskan keterkaitan yang sangat erat antara nama dan rupa. Disana dijelaskan bahwa materi terdiri dari empat macam, yang pertama adalah ***Kamma-Jarūpa*** yaitu materi yang dibentuk permulaan, pada saat sel telur dibuahi oleh sperma yang kemudian membentuk janin, inilah materi pembentukan awal yang selanjutnya akan berkembang sesuai kammanya sendiri. Materi yang ke dua yaitu ***Utu-Jarūpa***, pada saat panas, kita bisa berkeringat, atau pada saat dingin, kita selalu ingin buang air kecil. Yang ke tiga adalah kita bisa kurus karena makanan, atau sebaliknya jika banyak makan, maka kita akan gemuk, itulah yang disebut dengan ***Āhāra-Jarūpa***, yaitu rupa atau materi yang dibentuk dari makanan. Yang ke empat adalah yang disebut ***Citta-Jarūpa***. Jadi kalo kita berpikir, maka pikiran itu bisa mengeluarkan materi. Dalam abhidhamma, *citta-jarūpa* itu yang terutama adalah berupa gerak, karena gerakan kita diperintah oleh pikiran.

Di dalam ilmu pengetahuan, baik pikiran positif maupun negatif masing-masing mengeluarkan hormon-hormon yang berbeda. Pada saat berpikiran negatif, hormon-hormon stres akan dihasilkan dan

dapat membahayakan tubuh, salah satunya adalah hormon adrenalin. Tetapi bila kita berpikiran positif, maka akan dihasilkan hormon kebahagiaan, yaitu hormon ***endorfin***. Fungsi dari hormon endorfin ini adalah untuk memperlebar pembuluh darah atau memperlunak pembuluh darah, juga bisa menghilangkan rasa sakit.

Bhante terangkan dulu mengenai otak, dalam ilmu pengetahuan, yang paling berperan adalah otak, sedangkan dalam Dhamma, yang paling berperan justru adalah kesadaran atau ***Hadaya-Vatthu***. Sekarang kita bahas menurut ilmu pengetahuan, fungsi otak kiri dan otak kanan. Otak kiri berfungsi untuk menangkap informasi berupa bahasa dan logika, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan akal seperti ilmu matematika, dan lain-lain yang berhubungan dengan salah atau benar. Dalam kehidupan sehari-hari, kita didominasi oleh fungsi otak kiri karena otak kiri bekerja dalam gelombang beta. Untuk pola gelombang dan kondisi aktivitas otak dapat dilihat pada gambar.

Sedangkan untuk informasi berupa gambar, suara, fantasi/khayalan, itu merupakan fungsi otak kanan. Hal ini dikarenakan otak kanan bekerja dalam gelombang alfa. Pembetulan dari organ-organ tubuh termasuk pembaruan sel-sel tubuh efektif terjadi dalam gelombang theta ketimbang pada gelombang alfa. Pada saat orang sulit tidur, itu artinya otak seseorang berada dalam gelombang beta, sedangkan bila dapat tidur dengan tenang, maka otak seseorang akan berada pada gelombang theta atau delta sehingga orang akan sehat. Jika seseorang sakit, bila ia dapat tidur dengan nyenyak, maka kesembuhan dapat lebih cepat terjadi.

Mengenai hormon kebahagiaan, ada beberapa hal yang perlu diketahui, yaitu:

1. Terdapat dua puluh hormon kebahagiaan, salah satunya adalah Enkefalin yang memiliki strukrur paling sederhana
2. Beta endorfin yang paling kuat memicu perasaan bahagia di antara hormon-hormon kebahagiaan
3. Semua hormon yang dikaitkan dengan hormon-hormon kebahagiaan berbahan dasar tirosina
4. Hormon kebahagiaan ada di seluruh reseptor tubuh
5. Hormon kebahagiaan adalah senyawa kimia yang berkaitan dengan jiwa dan raga
6. Aktivitas sel-sel pembunuh alami serta kekebalan pertahanan tubuh akan menguat apabila beta-endorfin berperan serta
7. Hormon kebahagiaan memiliki efek analgesik (penghilang rasa sakit)

Dalam bermeditasi, setelah seorang yogi mampu mengonsentrasikan pikirannya pada sebuah objek, maka lama kelamaan pikirannya akan menjadi tenang, dan lama-kelamaan lima faktor jhana akan terbentuk. Yang pertama adalah ***piti*** (kenyamanan), kedua adalah ***sukha*** (perasaan bahagia). Saat kita duduk bermeditasi dan memutuskan kontak dengan dunia luar, maka gelombang otak kita akan mulai meninggalkan gelombang beta, yang artinya kerja otak kiri kita mulai berhenti dan berganti dengan kerja otak kanan. Kerja otak kanan kita mulai akan berfungsi sehingga gelombang otak akan masuk ke dalam gelombang alfa yang akan melepaskan hormon endorfin yang memberikan kenyamanan dan bila diteruskan lagi maka yang muncul adalah rasa bahagia. Jika diteruskan lagi sampai mencapai kondisi ***ekaggatā***, gelombang otak kita akan masuk ke dalam gelombang theta yang berkenaan dengan otak kanan kita. Dikarenakan fungsi otak kanan adalah menangkap objek gambar dan suara, maka tidak heran seorang yogi akan dapat melihat Nimitta. Dengan demikian, untuk membangkitkan kerja otak kanan dalam menghasilkan hormon kebahagiaan, dapat dilakukan melalui bermeditasi.

| Pola gelombang | Frekuensi | Aktivitas fluktuasi otak |
|---|---|---|
| β | 13-30 Hz | Beta : kondisi terjaga yang tegang dan waspada |
| α | 8-13 Hz | Alfa : kondisi damai, dan relaks, kondisi terjaga khusus dengan mata terpejam |
| θ | 4-8 Hz | Teta : tidur dan meditasi dalam, dalam hubungan dengan mimpi, inspirasi, fantasi |
| δ | 0.5-4 Hz | Delta : tidur nyeyak tanpa mimpi, tak sadarkan diri, hipnosis |
| datar | | Tidak ada |

Ada tiga teknik untuk mengaktifkan fungsi kerja otak kanan, yaitu:

1. **Pemijatan Tsubo**
   Cara pemijatan Tsubo dapat dilakukan dengan meletakkan jari tengah di atas telunjuk, kemudian tekan kesembilan titik yang bisa dilihat pada gambar di bawah ini.

   a. Yohaku : hormon-hormon kebahagiaan
   b. Seimei : bintik-bintik pada kulit dan wajah
   c. Doshiryo: kulit berkerut dan kering
   d. Geiko : kulit berkerut dan kering
   e. Shosho : hormon-hormon kebahagiaan

2. **Praktik Sugesti/Meditasi**
   Persiapan : Praktik penenangan : "saya sangat tenang"
   Tingkat 1 : Praktik berat: "Lengan dan tungkai saya berat"
   Tingkat 2 : Praktik hangat: "Lengan dan tungkai saya hangat"
   Tingkat 3 : Praktik jantung: "Jantungku sangat tenang dan nadiku berdenyut sangat teratur"
   Tingkat 4 : Praktik pernapasan: "Pernapasan berjalan dengan tenang"
   Tingkat 5 : Praktik perut: "Perutku sangat hangat"
   Tingkat 6 : Praktik kepala: "Otakku sejuk nyaman"

3. **Bernapas dalam-dalam untuk pembebasan hormon-hormon kebahagiaan**
   Manfaat bernapas dalam-dalam / *qi gong* diantaranya: 1) Dapat menyehatkan tubuh dan mental; 2) Melepaskan hormon prostaglandin, yang dapat menetralkan oksigen aktif dan melebarkan pembuluh darah; 3) Melepaskan hormon beta endorfin, yang berfungsi mengatasi stres; 4) Dapat menunjang pelatihan meditasi yang dalam.

*Namo buddhaya, Bhante*
*Beberapa orang termasuk Meiri, sensitif dengan bebauan yang menyengat, jika timbul bau yang menyengat, biasanya akan diikuti oleh rasa mual. Nah yang ingin saya tanyakan adalah bagian otak mana yang bekerja dan bagaimana reaksi dalam tubuh kita sehingga bisa terjadi seperti itu?*
**(Meiri)**

**Jawab:**
Pada saat mencium bebauan dan timbul rasa cemas, itu pasti yang bekerja adalah otak kiri. Akan tetapi bila disebabkan oleh sindrom atau trauma, itu biasanya adalah berkaitan dengan kehidupan-kehidupan lampau yang bisa dibuktikan dengan hipnoterapi. Biasanya kebiasaan-kebiasaan di masa lampau dapat ikut ke kehidupan yang sekarang termasuk mungkin kecenderungan ketidaksukaan pada bau-bau tertentu. Penyembuhannya dapat dilakukan dengan teknik hipnoterapi.

Biasanya langkah pertama penyembuhan adalah melalui regresi untuk mencari tahu penyebab ketakutan atau sindrom pada bau tersebut. Dengan diputar kembali kesan tersebut kita akan bisa menyadari alasan kenapa kita takut dengan bebauan itu. Dengan cara meditasi Vipassana juga bisa, yaitu pada saat mencium bau tersebut, tenang saja dan berpikir, ini pasti akan berlalu. Duduk meditasi lalu masuk ke dalam gelombang alfa, jika bisa lanjutkan masuk ke dalam gelombang theta, kemudian berikan instruksi berupa kata-kata seperti: dengan bau ini, saya akan terbiasa, lakukan terus menerus.

Hari ke-21

# Maukah Anda Berusia Panjang?

( Bag. 02 )

Y.M. Ciradhammo, Thera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Menyambung pada topik kemarin, yaitu bagaimana kita memperoleh kesehatan agar kita dapat berusia panjang, kegunaan dari usia panjang adalah supaya semasa hidup kita dapat melakukan perbuatan bajik sehingga kita memperoleh kebahagiaan dan dapat mencapai tujuan akhir yaitu Nibbana.

Pikiran positif juga mempunyai peranan penting bagi kesehatan kita. Sehingga apabila ingin memiliki usia panjang maka jagalah kondisi pikiran Anda dalam keadaan tenang. Penyebab dari stres berdasarkan Dhamma adalah dikarenakan oleh batin-batin yang kotor, yang memiliki tiga faktor yaitu:

1. **Lobha (keserakahan)** : mereka yang memiliki keserakahan tentu memiliki banyak keinginan. Ketika banyak yang diinginkan, otomatis banyak cara yang dipikirkan untuk mencapai keinginan tersebut. Maka pikiran lobha juga memicu tindakan-tindakan pelanggaran sila, itu berakibat kamma buruk yang akan berbuah tidak baik pada kehidupan berikutnya. Sifat-sifat yang dikuasai oleh pikiran lobha adalah kikir dan iri hati.
2. **Dosa (kebencian)** : orang yang penuh kebencian maka ia selalu dibakar oleh kemarahan. Berdasarkan pengobatan melalui hipnoterapi, ternyata sifat-sifat benci mengakibatkan munculnya penyakit-penyakit seperti tumor dan kanker.
3. **Moha (kebodohan batin)** : pandangan salah yang membentuk ego atau mementingkan diri sendiri, ini juga banyak menimbulkan masalah.

Lalu bagaimana ketika kita sudah tahu bibit-bibit penderitaan terdiri dari tiga faktor ini? Secara Dhamma, untuk mengatasi lobha maka yang pertama Anda harus berlatih mau berbagi dan menolong masalah orang lain. Pada saat orang yang kita tolong berbahagia maka dipastikan kita juga akan berbahagia, ini sangat membantu kita untuk mengikis sifat kekikiran kita. Ketika barang-barang yang kita cintai hilang, maka hal ini tidak akan mempengaruhi kita, tidak membuat kita menderita. Serta ketika keinginan kita tidak tercapai, ini juga tidak akan membuat kita menderita. Dengan sering merenungkan ketidak-kekalan juga dapat mengikis sifat-sifat lobha.

Kedua, cara mengatasi sifat kebencian yaitu ingatlah kata-kata dari Sang Buddha bahwa kebencian tidak akan berakhir dengan kebencian, namun kebencian dapat berakhir dengan cinta kasih, jadi cara yang tepat yaitu dengan mengembangkan cinta kasih, pertama-tama Anda dapat memvisualisasikan diri Anda bahagia, teman-teman dan semua mahluk bahagia. Dengan demikian Anda akan memperoleh manfaat untuk melenyapkan dosa atau kebencian.

Selanjutnya moha, sifat yang dikuasai moha atau keakuan, egosime, ini akan sangat sulit. Mohacarita membutuhkan pemahaman yang benar. Kita harus mau belajar, bagaimana? Kita harus mau mengamati proses kehidupan itu sendiri, kita akan mengetahui bahwa kita itu apa? Kita itu terdiri dari apa? Manusia terdiri dari dua kelompok yaitu batin dan jasmani. Dua faktor ini selalu saling berhubungan. Ketika tubuh ini lelah maka jiwa kita juga akan terbebani dan

sebaliknya ketika jiwa kita terbebani maka tubuh kita juga akan mengalami sakit. Kemudian ketika dengan mempelajari proses maka Anda akan mengerti bahwa segala sesuatu itu tidak tetap.

Ketika Anda mengerti hal ini maka Anda akan sadar bahwa perasaan yang dirasakan batin dan jasmani itu hanya muncul lalu lenyap, muncul, lalu lenyap. Oleh karena itu yang disebut "aku" itu sebenarnya tidak ada. Itulah yang disebut anatta. Aku itu hanyalah sebutan. Dengan demikian egosime Anda akan runtuh.

*Selamat malam Bhante,*
*Apakah benar kalau kita membaca paritta tidak disertai dengan artinya, maka itu disebut mantra?*
**(Ibu Lenny)**

**Jawab:**
Benar, ketika kita membaca paritta tidak disertai dengan arti, itu bisa disebut membaca mantra. Karena paritta juga merupakan pelajaran. Ketika memahami artinya, itu dapat menjadi sebuah perenungan. Ketika menjadi perenungan, itu bisa mengubah sikap hidup Anda yang tidak sesuai Dhamma, menjadi sesuai dengan Dhamma. Itulah cara mengembangkan pandangan benar. Ikuti dengan pengertian. Kalau hanya membaca itu hanya mengandalkan keyakinan.

---

*Selamat malam Bhante,*
*Bagaimana menghadapi teman yang memiliki sifat kekanak-kanakan? Misalnya, mudah ngambek.*
**(Henny)**

**Jawab:**
Memang agak sulit menghadapi orang seperti itu, kita harus memiliki pandangan "Siapa yang paling mudah untuk kita ubah?" Jawabannya adalah "diri sendiri." Kita harus bisa mengubah sikap kita untuk mengimbangi dia. Kalau ingin memahami dia kita harus bisa menjadi dia. Caranya membuka diri. Buatlah diri Anda menjadi pendengar yang baik. Bisakah Anda lakukan? Jangan mengharapkan orang lain berubah, namun cobalah untuk merubah cara pandang Anda terhadap semua hal atau orang lain. Jadilah fleksibel. Jadilah pendengar yang baik.

Hari ke-22

Y.M. Sucirano, Thera

# Jivitaṁ Aniyataṁ, Maranaṁ Niyataṁ

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Kalena dhammasakaccha etammaṅgalamuttaman ti*
Membahas Dhamma pada waktu yang sesuai, itulah berkah utama

Bapak, Ibu, dan Saudara sekalian, Selamat Malam, Namo Buddhaya. Hari ini, Bapak, Ibu, Saudara sekalian, saya akan membawakan satu topik, yaitu ***Jivitaṁ aniyataṁ, maranaṁ niyataṁ*** (kehidupan tidak pasti, kematian adalah pasti). Jadi, kehidupan kita ini tidak pasti, bergerak terus, timbul tenggelam, kadang begini, kadang ke sana. Termasuk perasaan kita, pikiran kita, bahkan harta benda pun begitu. Tapi, kematian kita ini pasti. Itu adalah hal yang pasti, tidak mungkin bisa meleset. Tidak usah diramal, pasti akan mengalami kematian.

Beberapa waktu yang lalu, saya mendengarkan ada seorang umat berkata demikian "jangan pernah mengaku Buddhis kalau tidak sukses!". Jadi, jangan mengatakan Anda Buddhis, kalau Anda tidak sukses. Hanya saja, orang yang mengatakan ini selalu menilai kesuksesan itu dari materi, selalu dilihat dari perolehan. Tapi tidak ada orang yang berpikir, ketika mendapat masalah dan masih bisa melewatinya dengan tenang, tidak stres, tidak depresi, apalagi sampai makan obat; dia mampu melewati segala kesulitan-kesulitan hidup dengan sangat amat baik, tidak ada kekhawatiran, tidak ada ketakutan, tidak ada kesedihan, tidak condong ke sana, tidak condong ke sini; dia mantap, padahal (misalkan) baru-baru saja istrinya atau suaminya meninggal, anaknya juga meninggal; dia bisa melewati dengan baik, pikirannya tidak kacau; ini juga sukses. Jadi saya ingatkan, kata 'sukses' ini tidak melulu tentang kepemilikan harta atau pencapaian duniawi.

Karena terlalu terpengaruh dengan kata 'sukses' ini, semua orang itu mengikuti arus. Artinya mereka terlalu berlebih-lebihan di dalam materi. Sampai-sampai mereka tidak mengerti bahwa sebenarnya ada sesuatu yang harus dia ketahui. Harus, Bapak, Ibu, dan Saudara sekalian! Yaitu tentang keselamatan Anda. Di dunia ini Anda bahagia, di dunia sana Anda bahagia. Hidup di dunia ini bahagia, setelah meninggalkan dunia ini masih bahagia. Itu namanya juga sukses.

Sekarang Anda menjadi manusia, punya keyakinan kepada Buddha, sering berbuat baik, tapi mati masuk neraka. Sukses? Mati jadi hantu. Sukses? Anda Buddhis, keyakinannya sangat kuat kepada Buddha, Dhamma dan Sangha, tapi anaknya tidak punya keyakinan, pindah agama. Kalau menurut saya, Anda telah gagal, tidak sukses. Jadi, banyak orang tua tidak mengerti, sebenarnya, kalau anaknya sampai pindah keyakinan, dia telah gagal menjadi orang tua yang baik. Karena tidak bisa mewariskan Dharma kepada anak-anaknya. Karena, Sang Buddha tidak pernah mengatakan bahwa orang yang kaya adalah orang yang memiliki harta, memiliki segala macam. Tidak! Sang Buddha mengatakan **"orang yang kaya adalah orang yang punya <u>keyakinan</u>"**. Keyakinan kepada siapa? Keyakinan kepada kebenaran sejati, keyakinan kepada Tiratana.

Harta tidak dibawa, jelas-jelas tidak dibawa. Bahkan kalau itu tidak disadari, bisa membuat kita ketakutan berpisah dengan harta. Harta bisa membuat orang menjadi sombong. Bahkan harta bisa membuat orang melakukan hal-hal yang sangat memalukan. Jalannya sudah tidak benar. Harta bisa menjadi bencana bagi orang yang memilikinya, tapi bodoh. Uang bagi orang yang bodoh, sangat berbahaya. Kekayaan bagi orang bijaksana, luar biasa. Kenapa?

Karena dengan uangnya itu, dia bisa melakukan sesuatu dengan sangat amat baik untuk mengumpulkan jasa kebajikan. Jadi Anda harus camkan dalam batin; kekayaan yang terbaik menurut Sang Buddha adalah keyakinan.

Jadi, dengan Dharma itu bisa sukses, sukses lahir batin. Dua-duanya sukses, materi juga oke, batinnya juga kaya. Kalau kita mengerti ajaran Sang Buddha, gampang menjadi orang sukses. Tapi, ada syaratnya. Mengkondisikan karma baik berbuah, dan tidak mengkondisikan karma buruk berbuah, dengan pegetahuan kita. Jadi, bisa sukses? Sangat bisa. Di dalam ajaran Sang Buddha, ada yang disebut dengan kondisi yang merugikan dan kondisi yang menguntungkan. Ya, kita *stop* saja yang merugikan ini, jangan sampai ada.

Kondisi yang merugikan itu yang bagaimana? Tidak terlahir di alam yang bahagia; kita sekarang ada di alam manusia. Alam manusia itu alam yang menguntungkan. Yang tidak menguntungkan itu adalah alam bawah. Jadi, banyak manusia setelah meninggal, turun kelas, dia tidak berada lagi di alam manusia, apalagi di alam dewa. Rata-rata turun. Dan tidak ada jaminan, orang yang kaya, hidupnya sekarang makmur, pasti akan naik kelas.

Oleh karena itu, sukses lahir batin bisa Anda dapatkan dengan mengikuti atau mempelajari ajaran Sang Buddha. Jalan Anda akan terang. Caranya adalah dengan memperbanyak pengetahuan. Sudah berkali-kali kalian baca paritta: *bahusaccanca sippanca, etammaṅgalamuttamanti*. Berpengetahuan luas, berketerampilan, itulah berkah utama. Tapi sebagian besar orang, telah mengabaikan satu hal. Mereka sibuk terus dengan usahanya, dengan uang dan uang. Tapi mereka lupa dengan isi kepalanya, miskin pengetahuan.

Sama dengan meditasi, meditasi juga bisa membuat Anda sukses. Orang yang bagus konsentrasinya, kesadarannya, dia akan terhindar dari mara bahaya. Karena dia tidak melamun, dia tidak mengkhayal. Pikirannya kuat, dia tidak sampai pikun, apalagi jadi pelupa. Karena konsentrasinya bagus, dia bisa mendapatkan banyak masukan, atau menyelesaikan masalahnya dengan sangat amat tenang.

Jadi di dalam agama Buddha, ada beberapa kondisi yang tidak menguntungkan:

1. **Kelahiran di alam yang tidak bagus.**
   Terlahir sebagai penghuni neraka, hantu, asura. Ini kelahiran yang tidak menguntungkan. Sekali terlahir di sini, kondisi merugikan. Karma buruk bisa bertubi-tubi datang (berbuah).

2. **Penampakan/penampilan**
   Kita punya jasmani, penampakan jelek. Kalau penampakan jelek, akan menimbulkan akibat-akibat yang tidak bagus. Banyak orang yang melamar kerja, gelarnya banyak. Yang pertama-tama dilihat bukan pendidikan atau pengalamannya, tapi fotonya. Begitu bagian personalia melihat fotonya, melihat mukanya, kalau tidak cocok, tidak meyakinkan, langsung disingkirkan, tidak usah dibaca lagi. Kalau penampilan bagus, nanti bisa diseleksi, tinggal bagaimana pendidikan dan pengalamannya. Penampakan tidak bagus, masih bisa diubah, asalkan jangan sampai terlahir di alam bawah. Makanya sekarang, setelah Anda mengetahui penampakan sangat penting, Anda harus merubah penampilan Anda, baru Anda bisa mendatangkan karma baik untuk berbuah. Jadi, penampilan ini akan mengkondisikan apa yang datang. Sama dengan kalau Anda ramah, mukanya senyum, tidak galak, penuh dengan cinta kasih; luar biasa. Banyak maaf, tidak egois, tidak pemarah, tidak gampang tersinggung, sangat ramah, apalagi murah hati, nanti bisa banyak teman. Coba saja kalau mukanya pahit, susah ketawa, apalagi pemarah; meskipun cantik kalau mukanya sudah pemarah, jadi tidak bagus. Kalau semua keramahan dikembangkan, cinta kasih, baik hati, mukanya juga baik, walaupun mukanya pas-pasan, tapi sedap dipandang. Mukanya terhias senyuman, kelihatan ramah, orang tidak takut. Itu penampilan, pembawaan, apa yang nampak.

3. **Kondisi yang tidak menguntungkan tentang waktu**
   Kita lahir di waktu yang tidak tepat. Lahir pada waktu kesulitan, misalnya waktu perang, waktu kelaparan, waktu wabah penyakit menyebar. Jadi kita berada dalam situasi yang sulit. Lahir di jaman pemerintahan yang sangat korup. Kekacauan terjadi di mana-mana. Pemerintah tidak memperhatikan kesejahteraan rakyatnya. Lahir di jaman-jaman atau di waktu-waktu yang sulit seperti itu, sangat tidak menguntungkan. Lahir di negara yang bangkrut, resesi, mengalami kejatuhan ekonomi; pas waktu itu kita lahir di sana, yah susah dapat kerjaan, tidak ada jaminan. Lahir di negara maju, bagus perhatian pemerintahnya, sekolah bagus; lahir di sana, ya karma baik berbuah. Jadi, waktu kelahiran, waktunya.

4. **Lahir dengan tidak punya kemampuan** Kondisinya tidak tahu apa-apa. Dia lahir, tumbuh besar, tidak punya semangat. Ada orang itu tidak bersemangat dalam hidupnya. Kerjanya hanya tergantung kepada orang lain. Tidak memiliki semangat, ke sana ke mari luntang-lantung, tidak punya keinginan untuk maju, malas. Tidak punya kebijaksanaan, tidak punya pengetahuan. Jadi bodoh, karma buruk berbuah. Siapa yang bodoh, siap-siap, karma buruk bisa muncul. Tidak bersemangat, malas, lebih-lebih lagi; tidak bijaksana, puncaknya kemalangan. Orang yang tidak bijaksana, susah melewati kehidupan sebagai manusia, karena kita akan mengalami tua, sakit dan mati. Masalahnya di situ; perubahan-perubahan tidak bisa kita terima. Obatnya sederhana, obatnya itu Dharma.

Sekarang, kondisi-kondisi yang menguntungkan, ini yang harus kita munculkan supaya bisa sukses lahir dan batin. Kalau di alam bawah, semuanya tidak bisa sukses. Materi saja tidak bisa, apalagi batin. Tidak bisa, mereka tidak akan paham. Tidak bisa praktek ajaran Sang Buddha karena terlalu menderita. Di alam bawah, mereka tidak bisa apa-apa. Terlahir sebagai hantu, mereka berkutat dengan penderitaannya, tidak bisa mengerti, apalagi disuruh meditasi. Yang mereka butuhkan di sana adalah pelimpahan jasa, tidak ada yang lain. Pokoknya penderitaan yang luar biasa membuat mereka tidak bisa sukses. Itu terlahir tidak bagus.

Kalau terlahir bagus, kelahiran yang bagus, ya kita-kita ini. Nyata kok, kita sebagai manusia. Makanya kematian itu sangat ditakuti. Kenapa? Karena kita sekarang ini sudah bagus, alam manusia itu sudah bagus, makanya kita takut mati. Takutnya pas mati, lebih celaka lagi masuk di alam-alam bawah. Jadi, karena kita lahirnya sudah bagus, harusnya karma baik berbuah.

Yang ke dua, penampilan juga bagus. Jangan sekali-kali memandang remeh penampilan; anjing yang bagus bulunya, bagus warnanya; ikan yang bagus warnanya; harganya woah...! Disayangi orang, dirawat. Anjing, karena bulunya bagus, penampilannya menawan, makanya disayang-sayang. Walaupun sudah jadi anjing, tapi bisa menimbulkan karma baiknya muncul; makanya bisa dapat makanan spesial, dirawat, bahkan dibawa ke salon. Jadi penampilan ini, tolong diperhatikan.

Kepribadian juga harus mengagumkan. Cuma sayangnya, banyak orang hanya memperhatikan yang di luar; pakaian dipermak, muka dipermak; jarang ada orang yang mau memermak batinnya. Ucapan yang ketus berubah menjadi ramah tamah, muka yang galak berubah menjadi ramah, ucapan yang tidak bagus menjadi bagus. Penuh dengan maaf, tidak ingin banyak masalah; ada pertengkaran, dihilangkan, dikecilkan, bukan malah diperbesar; akhirnya batin kita jadi berubah. Ini berubah di dalam, jadi bisa terpancar keluar. Kalau yang di dalam ini sudah bagus, mental batinnya, hatinya sudah bagus, cahayanya keluar. Orang jadi enak dengan kita.

Ada orang biasa-biasa saja mukanya, tidak terlalu bagus, tapi ada daya tariknya dari dalam. Dia punya belas kasih, dia selalu membantu orang banyak, dia juga tidak gampang marah, tidak gampang tersinggung, dia juga tidak gampang iri hati. Lihat orang sukses, dia merasa sangat bahagia. Jadi, nanti akan terpancar semua yang bagus-bagus, karena yang dari dalam akan memantul keluar. Makanya, memperbaiki yang di luar oke, tapi yang penting dari dalam. Dan, belum tentu Anda permak yang di luar, sudah bagus, belum tentu karma buruk Anda bisa Anda stop. Jadi, penampilan/penampakan yang baik juga bisa mengkondisikan karma baik berbuah, tapi yang lebih penting adalah memperbaiki hati.

Yang ke tiga, lahir di waktu yang tepat. Lahir di tempat dan waktu yang tepat. Jadi, sekarang ini cocok, lumayan bagus kondisinya; Dharma ajaran Sang Buddha berkembang luar biasa.Vihara ini sudah selesai dibangun, ada bhikkhu datang berkunjung, Anda mendapatkan banyak pengetahuan, punya keyakinan kepada ajaran yang benar. Berarti, Anda sebenarnya ini, lahir, waktunya sudah bagus.

Sekarang yang ke empat, ini yang lebih penting. Rajinnya itu. Rajin, bijaksana. Mana yang tidak terlalu bermanfaat, Anda jangan terlalu berlama-lama di sana. Kalau tidak bermanfaat, ya untuk apa. Baca buku-buku yang tidak berguna, duduk-duduk, tidur-tidur, malas-malasan, cerita-cerita yang tidak jelas, tidak bisa datang ke vihara hanya karena nonton TV; semua hanya cerita omong kosong; yang seperti itu ditinggalkan saja. Jadi, untuk mendapatkan yang lebih bagus, ini poin yang ke empat. Poin yang ke empat ini sangat penting untuk Anda miliki. Pengetahuan terutama, dengan semangat. Di antara dua ini, semangat yang paling di depan. Semangat, ketekunan; jadi tidak boleh malas, harus semangat. Yang ke dua, pengetahuan atau kebijaksanaan. Kalau Anda mampu memiliki dua ini, akan mengkondisikan karma baik berbuah, terutama pengetahuan itu. Segala macam pengetahuan yang bermanfaat dan baik, silahkan dipelajari. Harus ada pengetahuan, agar kita bisa.

Mudah-mudahan, apa yang saya sampaikan ini tidak hanya untuk didengar saja, tapi dipraktikkan. Kalau tidak dipraktikkan, jadinya hanya sekedar teori. Jadi, saya simpulkan: kalau ingin sukses, Anda harus giat dua-duanya, lahir dan batin. Ingin kaya, jangan hanya berpikir tentang uang atau tentang harta materi. Kalau ingin kaya, Sang Buddha katakan, punya keyakinan, **"orang yang kaya adalah orang yang punya keyakinan"**. Karena dengan keyakinan, dalam menjalani hidup, karma-karma kita yakini sebagai milik kita yang paling benar, yang paling bisa dipercaya, yang paling setia mengikuti kita. Jadi, satu-satunya yang bisa kita anggap sebagai milik kita yang sebenarnya, hanyalah karma. Uang penting, cengkeh penting, mobil penting, semua penting, sebagai batu loncatan untuk mendapatkan yang bisa dibawa pergi.

Ingat, Guru Agung kita berkali-kali mengatakan Beliau terlahir di mana-mana menjadi orang kaya, Beliau selalu mendanakan hartanya. Karena Beliau tahu, warisan datang, tidak dibawa. Begitu banyak warisan yang Beliau dapat, kakek nenek sudah meninggal, warisannya ada, tapi mereka tidak bisa membawa uang itu. Kemudian, karena Beliau Bodhisatva, Beliau cerdas, "saya harus bisa membawa semua ini". Bagaimana caranya? Beliau berbuat baik, barulah bisa membawa, hartanya dijadikan kebajikan. Termasuk memelihara orang tua, memelihara anak istri, menyokong kehidupan bhikkhu Sangha, menyokong kehidupan vihara.

Jadi, orang yang betul-betul ingin sukses, tidak mengabaikan batinnya. Kalau sampai tua, masih rapuh; takut ini, takut penyakit, takut mati, sudah, tidak ada harapan. Karena dengan ketakutan seperti itu, dia tidak sanggup mati dengan tenang. Tidak bisa, sulit. Makanya Sang Buddha mengatakan: "banyak orang, setelah mati turun ke bawah; sungguh sulit untuk dapat terlahir kembali sebagai manusia." Itu karena banyak orang terlena dengan arus duniawi; habis waktunya hanya untuk menikmati semua itu, yang tidak bisa dipertahankan. Kita tidak bisa pertahankan itu; begitu kita makan enak, berlalu; kesehatan juga akan berlalu; usia muda pun berlalu; semua akan berlalu. Kita tidak bisa bertahan lama; makanya dikatakan hidup ini singkat. Oleh karena itu, apa yang para bhikkhu sampaikan, mudah-mudahan, yang bermanfaat, yang bisa Anda terapkan, langsung diterapkan, jangan malas. Tinggalkan semua yang tidak bermanfaat.

Mudah-mudahan, Bapak, Ibu, dan Saudara sekalian, apa yang saya sampaikan ini betul-betul bisa menjadi satu hal yang sangat penting untuk mendapatkan kesuksesan bagi Anda, dan harus sukses! Anda mengaku beragama Buddha, sekali lagi, betul-betul harus sukses! Lahir dan batin. Tidak usah mengatakan sukses itu harus punya rumah, punya mobil, punya kekayaan, itu tidak menjadi penentu. Yang menjadi penentu sekarang ini, Anda juga harus mampu melewati yang tidak bahagia; penderitaan datang, Anda sanggup melaluinya dengan sangat amat bijaksana; karena tidak mungkin Anda itu bebas dari masalah. Begitu lahir, sudah masalah, karena akan mengalami apa yang disebut dengan dukkha itu sendiri. Semoga kita semua bisa selalu ingat kepada Dhamma, selalu mau mempraktikkan ajaran Sang Buddha, demi keselamatan kita masing-masing.
Sabbe satta bhavantu sukhitatta, semoga semua mahluk hidup berbahagia.
Saddhu... Saddhu... Saddhu...

*Selamat malam Bhante. Namo Buddhaya. Jaman sekarang, daya tarik gemerlapan malam sangat kuat. Apakah kalau saya ingin mengetahuinya, itu juga termasuk melanggar Sila?*
**(Bpk. Hok Din)**

***Jawab:***
Tempat-tempat seperti begitu, gampang sekali menimbulkan akibat buruk. Karena mata, telinga, hidung, mudah terbangkitkan nafsu. Dunia gemerlapan itu banyak penawaran-penawaran yang membuat orang mudah melanggar Sila. Maka, tempat-tempat dunia gemerlapan itu dikatakan banyak bahaya di sana. Makin malam, makin banyak bahaya muncul. Apalagi di dunia gemerlapan itu, tidak ada Sila, Samadhi, Panna. Yang ada yah, minuman keras, wanita-wanita yang tidak benar, laki-laki yang tidak benar, narkoba, bahkan pembunuhan. Orang terjebak oleh kesenangan indriawi. Sebenarnya, orang yang mengerti Dharma, hidupnya sangat terkendali, dia tersiksa sebenarnya; sangat tersiksa berada di tempat seperti itu.

Kalau mau cari hiburan, carilah hiburan yang lebih aman. Misalnya, makan sama keluarga atau bawa anak-anak rekreasi. Jadi, lebih baik menghindari. Karena sekali ada di tempat itu, semua akan terjadi. Orang yang gemar ke tempat seperti begitu, pasti ada sesuatu yang dia cari. Orang yang sikapnya tenang, suka ketenangan, suka meditasi, suka kebaikan, berada di tempat seperti begitu akan merasa sangat tersiksa, cepat-cepat mau pulang; banyak mengundang bahaya.

*Selamat malam Bhante. Namo Buddhaya. Agama Buddha selalu berhubungan dengan karma. Disebutkan penderitaan itu adalah karma. Ada sutta yang pernah saya baca; tidak semua penderitaan berasal dari karma. Ada faktor-faktor lain juga yang membawa manusia bisa menderita, antara lain, mungkin karena pengaruh cuaca, atau pergerakan angin yang tidak seimbang, bisa juga karena kesehatan tubuh manusia itu menurun; kecerobohan, atau kecelakaan. Jadi yang ingin saya tanyakan, penderitaan bentuk bagaimana yang disebabkan karena kecerobohan atau kecelakaan; yang kedua, penderitaan yang bentuk bagaimana yang disebabkan karena karma?* **(Bpk. Martin Ang)**

**Jawab:**
Tidak berpengetahuan, bodoh, malas. Ini kan masih bisa diubah ya? Tidak berpengetahuan, bodoh, mengkondisikan karma buruk berbuah. Ketika kita berada dalam kondisi yang bagus, misalnya, rajin, punya pengetahuan, kita tidak mengkondisikan dia berbuah. Mengenai keadaan alam itu, memang itu disebut hukum Utu Niyama, seperti iklim. Siapapun orangnya, kalau dia tinggal di tempat yang iklimnya sangat tidak ramah, pasti akan mengalami penderitaan. Misalnya tinggal di daerah yang terlalu dingin atau terlalu panas, akan memunculkan penderitaan. Itu karena pengaruh cuaca. Tapi jangan salah, kenapa kita berada di tempat itu? Itu juga karena tidak terlepas dari karma. Misalnya mereka-mereka yang menderita di alam bawah, kepanasan luar biasa. Kenapa mereka berada di situ? Ya, karena karmanya dia lahir di situ.

Cuma, kalau di alam manusia, karena kita punya pengetahuan, kita kan bisa pergi. Misalnya di Bali itu, ada daerah yang kering kerontang, panas luar biasa, penuh dengan kejahatan, tidak ada perkembangan; orang-orangnya itu bisa keluar, mencari penghidupan yang lebih baik. Jadi, kemampuan manusia untuk bisa merubah hidupnya, sebenarnya luar biasa. Tapi ternyata, banyak orang melekat; walaupun susah tempatnya, dia tidak mau keluar. Ada orang tua sudah dibelikan rumah oleh anaknya, bagus sekali; tapi dia lebih suka tinggal di tempat lamanya, di rumah yang sudah hampir ambruk; dia malah mau tinggal di sana. Kenapa? Karena ketidaktahuan, kebodohannya; dia melekat.

Jadi, kebodohan itu memunculkan penderitaan. Kalau kita bodoh, penderitaan sangat mudah untuk muncul. Tidak mau belajar, tidak punya pengetahuan, tidak punya semangat, bodoh, akibatnya menderita. Jadi, karma terkondisi karena orang itu bodoh, makanya karma buruknya berbuah terus. Hampir sebagian besar itu memang menyangkut karma kita. Jadi, hukum yang paling dominan yang bekerja dalam kehidupan kita, sebenarnya adalah karma. Tapi karena kita hidup dipengaruhi oleh lingkungan, kita juga tidak bisa menghindar, termasuk iklim, pergaulan.

Termasuk tubuh kita ini juga penderitaan, karena punya panca khandha, otomatis kita tidak bisa menghindar dari hukum perubahan, hukum Anicca. Makanya dikatakan, begitu lahir, itu adalah dukkha. Kenapa kita lahir? Ya karena karma kita belum dicabut; karma kita masih berpotensi semua; kita belum mencabut pohonnya. Seperti pohon, punya akar, energi karma itu masih kuat. Sekarang, kalau kita cabut dengan akar-akarnya semua, mati pohon itu, tidak bisa lagi memberikan akibat; kita tidak terlahir lagi. Begitu tidak terlahir lagi, kita tidak punya panca khandha, kita tidak mengalami lagi sakit, tua, dan mati. Jadi kenapa kita masih bisa terlahir seperti ini? Karena energi karma itu belum bisa diputus. Sama seperti bola lampu, walaupun bola lampu ini rusak, putus, energinya masih ada; tinggal ganti bola lampu yang baru, nyala lagi. Sekarang adalah bagaimana mematikan sumbernya, sampai tidak ada lagi setrum; maudi ganti dengan apapun, tidak bisa nyala.

Masalahnya itu, bagaimana mencabut akar kebodohan, namanya lobha, dosa, moha. Selama itu tidak bisa dicabut, selama itu penderitaan mengikuti kita terus. Kenapa? Karena kita tidak bisa mempertahankan, semua pasti terkena perubahan. Begitu kita lahir, kita memiliki apa yang disebut nama rupa, jasmani dan batin. Begitu memiliki ini, kita juga memiliki panca indria. Dengan itu, maka terjadilah kontak. Begitu terjadi kontak, timbul perasaan. Saya lihat ini, timbul perasaan. Saya lihat barang ini karena saya punya mata. Kenapa saya punya mata? Karena saya punya batin dan jasmani. Saya lihat ini, saya suka, saya lihat ini, tidak suka. Karena kita punya perasaan. Jadi, perasaan kita itu jangan sampai menjadi bos. Kita jangan jadi budaknya perasaan. Kalau kita mampu merubah, kita menjadi tuan daripada perasaan, bukan menjadi budaknya perasaan, kita memiliki ketenang-seimbangan; artinya tidak condong ke sana, tidak condong ke sini. Kita ini kan hidupnya tolak-menolak, suka-tidak suka, suka-tidak suka. Jadi, kita punya batin ini sangat tegang.

Oke, jasmani boleh sakit, tapi pikiran jangan sakit. Jadi memang, ajaran Sang Buddha itu dalam sekali, mengenai batin, tidak main-main. Kita harus betul-betul memiliki pengetahuan. Begitu lahir, semua dukkha pasti mengikuti. Makanya dikatakan, kelahiran adalah dukkha. Kebahagiaan tertinggi adalah ketika kelahiran itu bisa dihentikan. Menghentikannya bagaimana? Sila, Samadhi, Panna; Parami Paramita.

Y.M. Sucirano, Thera

# Buddhisme, Taoisme dan Kong Fu Cu

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Dhammacari sukhaṁ seti*
Orang yang mempraktikkan dhamma akan hidup berbahagia

Bapak, Ibu, Saudara sekalian, telah disampaikan sebelumnya bahwa topik yang akan kita bahas pada malam hari ini yaitu tentang “Buddhisme, Konfusianisme, dan Taoisme”. Topik ini saya pilih, agar rukun; karena di tempat lain, ada kesalahpahaman. Sebenarnya, umat Buddha di kota-kota besar itu, banyak yang dari suku Tiong Hoa. Nah, mereka-mereka ini memiliki latar belakang yaitu beragama Kong Fu Cu. Tetapi, banyak di antara mereka ini sebenarnya tidak tahu ajaran Kong Fu Cu itu seperti apa. Oleh karena itu pada malam hari ini, saya tidak akan membahas terlalu panjang lebar tentang konfusianisme dan taoisme; hanya secara garis besar saja. Supaya Anda tahu, juga ada rasa menghargai keyakinan orang; terutama ingin mendapatkan kerukunan.

Karena kalau rukun, itu akan mendatangkan keutuhan. Tidak mungkin kita menghindari adanya perbedaan, perbedaan selalu ada. Selama kita tidak bisa menerima perbedaan itu, memaksakan kehendak kita, maka akan timbul permusuhan, akan timbul rasa tidak bersahabat. Jadi perbedaan itu jangan ditonjol-tonjolkan. Justru perbedaan itu kita jadikan sebagai satu kekayaan untuk mendapatkan banyak hal. Jadi, saling menghormati, masing-masing saling menghargai, maka akan mendatangkan apa yang kita sebut dengan kerukunan, yang akhirnya mendatangkan keutuhan.

Nah, apa tujuan umat Kong Fu Cu? Kalau kita kan sudah mengerti, umat Buddha tujuannya itu sebenarnya Nibbana, atau paling tidak, meninggal masuk surga. Jadi, tujuan umat Kong Fu Cu adalah menjadi manusia budiman; menjadi orang yang berbudi luhur. Apakah itu jelek? Tidak. Kalau kita baca ajarannya Kong Fu Cu ini, bagus, tetapi sangat duniawi. Dia tidak menceritakan tentang bagaimana nanti kalau mati, bisa mati tenang, masuk di surga; bagaimana caranya melatih batin. Beliau tidak mengajarkan yang seperti itu. Tapi beliau mengajarkan bagaimana kita menjalani hidup ini sehingga kita bisa mendapatkan kesejahteraan. Ajarannya masih dalam tahap-tahap duniawi. Kong Fu Cu mengatakan, salah satunya: 'ketika orang tua masih hidup, kita memperlakukan dia dengan baik, kita merawat, kita menjadi anak yang berbakti; ketika dia meninggal, kita harusnya berduka'. Nah, kata 'berduka' ini tentu bisa dijabarkan oleh banyak orang dengan cara yang sangat berlebih-lebihan. Ya muncullah: ada yang harus nangis, ada peringatan 49 hari, jenazahnya disimpan, diupacarakan; sehingga banyak menimbulkan tradisi-tradisi yang baru. Misalnya dulu, orang yang meninggal itu, keluarganya harus pakai putih-putih; itu menandakan berduka. Kemudian, harus ada yang menangis; kalau tidak ada yang menangis, itu seperti tidak berduka. Jadi menangis itu menandakan, kehilangan orang yang sangat disayangi; ketika dia meninggal, keluarganya sangat berduka.

Nah, Sang Buddha mengajarkan lain. Berduka tidak akan bermanfaat. Menangis, berduka, berkabung, tidak akan mendatangkan manfaat bagi mendiang. Bukan begitu caranya kita mengenang mendiang. Ibaratnya, ada dua orang peternak sapi berjalan bersama; mereka mendapatkan rumput yang sangat subur, kemudian rumput itu dibawa, masing-masing memikul rumput. Di tengah jalan, menemukan kayu yang luar biasa bagusnya; yang satu tetap memikul rumput, yang satu berpikir 'rumput berapa harganya? tidak seberapa'; dia membuang rumputnya dan

memikul kayu itu. Jadi, yang satu tetap bertahan memikul rumput, karena dia berpikir 'rumput lebih berguna untuk hewan saya'; yang satu berpikir 'rumput tidak ada gunanya, tidak berharga dibandingkan kayu yang mahal ini', jadi dia memikul kayu. Terus jalan, tidak berapa lama, di dekat sebuah sungai, terdapat emas; yang membawa rumput tetap berpikir 'rumput ini sudah saya bawa dari jauh, sayang kalau dibuang'; maka rumputnya tetap dibawa, walaupun mengambil emas, tapi tidak sebanyak orang yang membawa kayu; yang membawa kayu ini berpikir 'kayu tidak seberapa harganya', dia lalu membuang kayunya dan menggantinya dengan emas; dia bisa membawa lebih banyak emas. Jadi yang satu ini berkeukeh dengan rumputnya itu, dengan mengambil sedikit emas, tapi tidak seberapa, karena masih mau pikul rumput; yang satunya lagi, semuanya dibuang, ambil yang terbaik. Nah, maksud dari cerita ini, setiap perjalanan hidup kita, ada ajaran-ajaran yang luar biasa, yang bermanfaat, kita harusnya mengikuti itu. Jadi, kita pelajari ajaran Sang Buddha, kemudian kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tradisi tidak dibuang, silahkan saja mempertahankan tradisi. Tapi dengan catatan, yang tidak sesuai, yang melanggar prinsip-prinsip, yang sangat beresiko, kita tinggalkan, terutama yang tidak bermanfaat. Kita sesuaikan dengan pengertian-pengertian ajaran Sang Buddha. Kita tetap menghargai leluhur kita, tradisi kita, tapi kita sesuaikan dengan Dharma, supaya lebih bermanfaat.

Bapak, Ibu, dan Saudara sekalian, ajaran Kong Fu Cu itu sangat banyak. Bukan hanya kepada orang tua, kepada leluhur. Beliau juga mengajarkan tentang bagaimana hubungan antar manusia, misalnya antar saudara. Kong Fu Cu mengajarkan: 'seorang kakak harus menyayangi adiknya; seorang adik harus menghormati kakaknya'; inikan hubungan persaudaraan yang bagus, ini sudah luar biasa. Beliau mengajarkan itu, itu jadi patokan. Makanya di Tiongkok, beliau sangat dihargai. Kenapa? Karena beliau mengajarkan hal-hal yang bisa membangun satu bangsa. Beliau mengatakan: 'kalau satu kerajaan/pemerintahan itu diatur oleh banyak peraturan (sedikit-sedikit bikin peraturan), pemerintahan/kerajaan itu tidak akan bertahan lama'. Menurut Kong Fu Cu: 'kalau negara itu dibangun berdasarkan moralitas, tidak diperlukan banyak peraturan'; tidak dibangun berdasarkan banyak hukuman, tapi dibangun oleh rasa malu, yaitu moralitas.' Beliau mengatakan: 'kalau karakter moral pemerintah itu seperti angin, rakyat yang dipimpin karakter moralnya seperti rumput (ke mana arah angin bertiup, rumput ikut ke sana)'; artinya rakyat menurut, tidak banyak membantah. Kita ini lain, pemerintah meniup anginnya ke sana, rumputnya melawan. Kenapa? Karena tidak punya moralitas. Jadi, ajaran Kong Fu Cu itu luar biasa, untuk duniawi.

Tempat ibadah orang Kong Fu Cu disebut *li tang,* bukan kelenteng. Tujuan umat Kong Fu Cu sebenarnya adalah menjadi orang yang berbudi luhur, orang yang budiman. Tapi beliau tidak mengajarkan 31 alam kehidupan, nanti kalau orang mati bagaimana, tidak ada meditasi. Artinya, Kong Fu Cu ini masih dalam taraf duniawi. Sekarang sudah ada sedikit gambaran tentang ajaran Kong Fu Cu, yaitu berbakti kepada orang tua kita, berbakti kepada leluhur, berbakti kepada bangsa dan negara.

Bagaimana dengan Taoisme? Taoisme ini mengajarkan agar supaya kita itu selaras, harmonis dengan alam. Hidup selaras. Makanya ada lambang Ying Yang. Hidup seimbang. Tujuannya untuk menyatu dengan Tao, yaitu yang mutlak, kebenaran mutlak; itu bagi mereka. Taoisme ini mengakui adanya roh, bahkan rohnya ada tiga. Kita tidak usah bahas ini panjang lebar. Yang sekarang akan kita bahas adalah tentang Buddhisme, agama Buddha.

Nah, Bapak, Ibu, dan Saudara sekalian, banyak anak-anak itu sebenarnya punya potensi untuk berbalas budi kepada orang tuanya. Caranya bagaimana? Mengenalkan mereka Dharma. Karena orang yang hidup tanpa Dharma, berada dalam kegelapan. Dharma ajaran Sang Buddha membuat orang tua kita menjadi kuat. Orang tua kita itu sangat kasihan, mereka menghabiskan waktunya untuk mencari uang, sampai-sampai mereka melupakan batinnya. Mereka hanya taunya cari makan, cari uang, tidak ada yang lain. Pagi buka toko, malam tutup. Begitu terus. Mereka melakukan itu sampai-sampai mereka tidak punya waktu lagi untuk memerhatikan yang lain. Orang tua kita ini sudah mati-matian bekerja, sampai-sampai ada yang mengaku tidak bisa datang ke vihara karena sudah terlalu capek. Bahkan hari Minggu pun mereka tidak bisa datang. Begitu besar pengorbanan orang tua kita; sangat besar. Mereka sayang kepada anak, sehingga mau kerja mati-matian.

Sekarang, anak yang merasa sudah mengerti ajaran Sang Buddha, kenapa tidak punya inisiatif untuk membuat orang tuanya itu bisa mengenal Dharma. Ingat! Sungguh sulit untuk bisa lolos dari kematian. Karena kematian itu sangat ditakuti orang. Kenapa sangat takut? Banyak hal; berpisah dengan orang yang dicintai, berpisah dengan dunia ini, sangat amat menyedihkan. Jadi orang tua kita sebenarnya butuh Dharma, butuh pelita. Mereka sudah melakukan yang terbaik bagi Anda, tapi ketika dia tua, masih ditambah-tambah lagi kerja yang lain. Banyak orang tua sekarang mengurus cucu, sudah mengurus

anaknya masih harus mengurus cucunya lagi. Kapan selesainya? Sudah berhutang budi kepada orang tua, sekarang orang tua dikasih tugas lagi mengurus anaknya.

Ingat! Kita semua ini punya hutang. Hutang budi kepada orang tua tidak bisa dibayar. Sulit! Sekarang Anda enak-enak terima warisan, Anda kasih dia kerjaan lagi, yaitu mengurus cucu. Kapan orang tua bisa istirahat dengan baik? Kapan dia bisa datang ke vihara? Tidak bisa lagi berpikir dengan tenang. Makanya banyak orang tua kita yang mentalnya keropos, selalu tidak tenang. Kalau sudah seperti begitu, apa mereka bisa terlahir di surga? Apalagi kalau dia sudah berbicara tentang hartanya. Pikirannya sudah kacau, terutama tentang warisan.

Oleh karena itu, diharapkan orang tua Anda yang ada di Tolitoli ini, bisa datang ke dhammasala ini. Kalau tidak mau datang ke vihara, Anda berusaha untuk bawa dia secara pribadi. Tidak apa-apa, kami layani. Menanyakan 'apa bhante, yang dibutuhkan Papa Mama saya? Dia hanya tahunya sembahyang kepada leluhur, tancap dupa di altar leluhur, kasih buah-buahan, kasih ini; dia ingat sama leluhur; apa itu cukup untuk Mama Papa saya?'. Kita ajak dia komunikasi. Kalau di daerah lain, bhikkhu yang diundang ke rumahnya. Dia tidak mau datang ke vihara, bhikkhu yang datang ke sana. Terutama pada waktu peringatan kematian kakek nenek misalnya. Mereka yang tidak mau datang ke vihara, akhirnya bisa mendengarkan Dharma. Kalau tidak ada bhikkhu, mereka cari kaset. Kaset-kaset yang bermanfaat, yang ada hubungannya untuk mereka. Untuk yang sudah berumur, bukan lagi tentang ceramah bagaimana menjadi sukses, bagaimana cari menantu, apalagi untuk bisnis-bisnis, kita harus mencari apa yang dibutuhkan orang tua kita.

Sekarang saya ingin bertanya, kira-kira apa yang dibutuhkan oleh orang tua, bahkan kita semua ini untuk menghadapi penderitaan? Kemarin ada yang bertanya, bukan hanya karma; hidup kita ini tidak ditentukan hanya dengan karma; ada hukum, misalnya cuaca, panas dan dingin. Betul. Tapi ingat, Sang Buddha mengatakan 'penderitaan itu adalah panca khandha'. Penderitaan ada di tubuh ini. Selama ada panca khandha, di sana ada penderitaan. Singkatnya, penderitaan itu adalah panca khandha. Jasmani, perasaan, pencerapan atau ingatan, bentuk-bentuk pikiran dan kesadaran. Sang Buddha katakan lima kelompok kehidupan ini yang disebut manusia. Lima kelompok ini dikatakan pembentuk manusia. Di mana ada lima ini, di sanalah ada dukkha, ada penderitaan. Jadi, apakah karmanya baik atau tidak baik, semuanya kena. Tidak peduli apakah dia itu orang suci atau tidak suci, semua kena penderitaan.

Oleh karena itu, kita semua, terutama orang tua kita, mereka harus memiliki kekuatan untuk bisa melewati kehidupannya yang sudah di ambang, sudah dekat dengan berakhirnya kehidupan, karena sudah tua. Ketika kita sudah tua, daya tahan tubuh kita sudah menurun, sudah dekat dengan kematian. Nafas sudah tidak seperti dulu, pencernaan juga tidak seperti dulu. Apalagi kalau sudah stres, takut dengan penyakit, khawatir, takut dengan kematian; woah! Ini lebih repot lagi nih. Kalau ada orang tua sampai takut dengan kematian, takut dengan penyakit; ini bukan hanya untuk dirinya sendiri, semua orang ikut susah di keluarga itu. Terutama uangnya habis untuk *check up* dan *check up*. Ketakutan ini sangat menguras, bukan hanya menguras uangnya, juga menguras kesehatannya. Begitu dia stres, semua penyakit bisa muncul, terutama lambung. Jadi kita bisa perhatikan, kalau ada orang tua kena lambung, tidak bisa tidur, maka penyakitnya itu sudah menyangkut mental. Ada orang tua yang tidak mempersoalkan; dia sudah tahu pasti akan mati, akan sakit seperti begini; dia kuat, dia juga tidak banyak berkeluh kesah; jadi orang tidak tahu kalau dia sedang menderita. Kalau dia sakit, dia cari obat, dia makan; tapi dia tidak takut dengan penyakitnya. Tapi kalau kita menemukan orang tua yang sangat risau, gelisah, ini juga akan menyulitkan anak-anaknya.

Oleh karena itu, kita harus memberikan bimbingan kepada orang tua kita agar mereka bisa mengatasi ketakutan ini. Anda perhatikan saja, kalau orang tua Anda itu sudah mulai mengalami penyakit mental, hati-hati. Nah, orang-orang tua kayak begini, perlu diberikan Dharma sebagai obatnya. Karena dengan mengerti Dharma, dia akan tahu, dia akan mengerti, ini perubahan. Dalam hidup ini, kita tidak mungkin bisa mempertahankan sesuatu yang sulit dipertahankan, seperti usia muda, kesehatan, tidak bisa dipertahankan. Jadi sebenarnya itu: muncul, bertahan, tenggelam; muncul, bertahan, lenyap. Begitulah kehidupan kita. Tidak ada sesuatu yang bisa dipertahankan, jadi kita siap-siap saja menghadapi tua, sakit, dan mati. Ini hukum alam, tidak ada pengecualian, memang begitu kebenarannya.

Oleh karena itu, ada satu hal yang sangat penting untuk kita ketahui. Apa itu? Yaitu tenang seimbang. Kita harus memiliki ketenang-seimbangan itu. Artinya kita tidak condong. Suka duka kita mengerti. Bahasa Palinya itu Upekkha (tenang seimbang). Apapun yang datang, kita tetap tenang seimbang; tidak menolak, juga tidak mengharapkan; jalani saja. Tidak takut dengan penderitaan; karena sudah tahu ini bagian dari kehidupan. Ada suka dan duka datang silih

berganti. Tidak mungkin kita hanya mengharapkan sukanya saja, dukanya kita tolak. Karena ada sehat, ada sakit; ada hidup pasti ada mati; ada pertemuan, pasti ada perpisahan.

Cuma, untuk mendapatkan tenang seimbang ini, membutuhkan kesabaran. Sabar pada waktu kita mendapatkan sesuatu yang tidak sesuai keinginan. Kapan kesabaran itu dilatih? Ketika kita sedang mendapatkan masalah. Kalau semuanya lancar, sesuai dengan keinginan, bagaimana bisa melatih kesabaran? Sabar itu bisa dilatih kalau kita sudah menemukan hal-hal yang tidak kita inginkan. Jadi, ketika kita mendapatkan masalah, sabarlah, mau bagaimana lagi. Harus punya kesabaran.

Anda harus sungguh-sungguh memperhatikan ini. Harus ada kekuatan tekad, 'saya harus punya kesabaran!'. Orang yang sabar tidak banyak berkeluh kesah; orang yang sabar, tidak gampang marah; orang yang sabar, tidak gampang emosi. Jadi kalau ada orang yang gampang meledak, gampang emosi, orang ini berada dalam keadaan yang sangat berbahaya, berbahaya untuk keselamatannya. Sang Buddha sudah mengatakan: '*khanti paramaṁ tapo titikkha*'; kesabaran adalah cara melatih batin terbaik. Kalau Anda punya kekuatan kesabaran ini, Anda akan mampu melewati hidup dengan tenang seimbang.

Untuk mendapatkan upekkha ini, memang kata kuncinya harus memiliki kesabaran. Kesabaran ini bisa dilatih, bisa dimiliki kalau ada masalah. Tetap sabar. Jadi, yang pertama, kalau ingin memiliki ketenangan, tenang seimbang, orang tua kita dan kita, mulai saat ini, setelah Anda mendengarnya, Anda harus memiliki kesabaran. Orang yang sabar, sangat tenang pembawaannya. Walaupun dia sudah tidak senang, dia masih bisa mengendalikan ucapannya, mengendalikan ekspresi wajahnya, masih bisa kelihatan seperti tidak ada apa-apa. Walaupun dia sudah marah, dia masih bisa kelihatan sangat amat terkendali. Kalau Anda sudah seperti itu, berarti Anda sudah mampu menguasai pikiran Anda. Anda mempunyai pengendalian diri. Tindak-tanduk Anda sangat terkontrol. Orang seperti ini bisa menjadi orang yang patut dicontoh.

Untuk bisa mendapatkan ini semua, tenang seimbang ini, dikatakan orang itu harus memahami cara kerjanya hukum karma. Semua mahluk memiliki karmanya masing-masing, terlahir dari karmanya masing-masing, berhubungan dengan karmanya masing-masing. Misalnya, ada orang tua yang cucunya meninggal. Dia mengerti, 'cucu saya ini memang begitu saja karmanya; usia kehidupannya hanya segitu, okelah'. Jadi, dia tidak sedih yang berlebihan. Atau misalnya, ditipu orang. Sudah bayar, tapi cengkehnya tidak datang. Dia bisa menerima, 'oh, ini karena memang sudah tiba saatnya saya harus bayar utang; saya sudah hati-hati sekali, tapi masih juga ditipu oleh orang lain; ini sudah terjadi, saya ditipu orang, berarti memang saya harus bayar utang, karena dulu saya juga pernah melakukan sesuatu yang merugikan orang lain'. Kecewa memang, tapi tidak sampai dendam ingin membunuh orang. Siapa yang mau ditipu? Tapi karena sudah mengerti, sudahlah mau bagaimana lagi.

Jadi, kalau kita mengerti hukum karma, memang masing-masing orang punya karmanya sendiri. Anak yang satu sukses, anak yang satu tidak sukses, orang tua juga tidak kepikiran terus. Sudah dibantu juga tetap tidak berhasil. Orang tua juga mengerti, tidak kepikiran, tidak sampai sakit hati. Memang begitu peruntungannya. Masing-masing punya peruntungan. Orang tua punya hoki, anak juga punya hoki lain. Anak bercerai, diceraikan oleh suami atau istrinya. Bisa terima. Ya memang begitu jodoh karmanya, sudah diusahakan untuk didamaikan, tidak bisa damai. Selesai sudah. Ada orang tua, anaknya tidak menikah, bisa mengerti.

Jadi sebenarnya, Bapak, Ibu, Saudara sekalian, kalau ingin tenang seimbang, harus mengerti cara kerjanya hukum karma. Yang kedua, memahami kondisi-kondisi duniawi yang selalu berubah, tidak ada satu pun yang tidak berubah. Suka-duka, untung-rugi, mendapatkan-tidak mendapatkan, dicela-dipuji; itu semua adalah kondisi duniawi. Kalau kita sudah mengerti, kita bisa berada di tengah-tengah, tidak terpengaruh. Dipuji kita tidak lupa diri, dicela kita tidak marah. Dimaki oleh orang pun tidak kita simpan di hati, tetap tenang. Difitnah, tetap tenang. Masalah kecil ditiadakan, masalah besar dikecilkan, diselesaikan dengan baik. Jadi, tenang seimbang, tidak terpengaruh ke sana, tidak terpengaruh ke sini.

Cuma memang, tenang seimbang ini ada penghalangnya, ada yang menghalangi kita supaya tidak berkembang. Apa itu? Kemelekatan. Jadi kalau orang itu punya kemelekatan, dia ikut sedih, ikut susah ketika apa yang dilekati mendapatkan masalah. Melekat kepada anak, melekat kepada cucu. Jadi, hambatan pertama bagi orang tua kita itu supaya bisa tenang seimbang adalah kemelekatan. Coba diberitahu, jangan melekat, lepaskan, itu bukan milik Anda. Anak bukan miliknya Anda, harta apa lagi. Milik Anda yang sebenarnya itu adalah karma. Karma itulah yang paling pantas kita sebut sebagai milik kita. Karena karma dengan setia akan terus mengikuti kita. Ke manapun kita lahir, karma itu selalu menempel, dan siap setiap saat untuk menghasilkan akibat, apakah yang baik maupun yang buruk.

Jadi, kemelekatan adalah hambatan untuk bisa tenang. Yang kedua, hambatan tidak langsung. Kemelekatan adalah hambatan langsung. Hambatan tidak langsungnya itu adalah sikap cuek atau masa bodoh, tidak berperasaan. Ketika orang tua sakit, mau mati ya mati saja; itu namanya tidak pakai perasaan, tidak punya perhatian. Cuek, masa bodoh. Mau lulus atau tidak, anaknya tidak mau sekolah, dibiarkan saja terserah dia mau jadi apa; tidak ada usaha untuk membuat anaknya itu supaya belajar. Biarkan saja, bhantekan mengatakan jangan melekat. Dia mau belajar, belajar saja; dia tidak mau belajar juga silahkan saja. Nanti mau jadi orang apa, dia sendiri punya karma. Ini namanya celaka, ini salah paham.

Jadi saya simpulkan, Bapak, Ibu, Saudara sekalian: kalau **metta** (cinta kasih) itu merangkul semuanya, tidak peduli orang Jawa, Arab, Chinese, semuanya dirangkul, termasuk binatang. Kita mengasihi dan mencintai semua mahluk, tidak ada perbedaan. Itu cinta kasih, merangkul semuanya, mengharapkan mereka berbahagia. Kalau **karuna** (kasih sayang) ini, merangkul yang susah-susah. Siapa yang menderita, itu yang kita rangkul, kita bantu supaya terlepas dari penderitaannya. Kalau **mudita** (bersimpati), kita ikut berbahagia dengan kesuksesan atau kebahagiaan mahluk lain. Jadi, tidak ada iri hati. Nah, **upekkha** (tenang seimbang) ini, Bapak, Ibu, Saudara sekalian, merangkul yang jahat maupun yang baik, yang sabar maupun yang emosional, yang dicintai dan tidak dicintai. Semuanya kita rangkul, termasuk yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Penyakit juga kita rangkul, jadikan sahabat, tidak ditolak. Kalau seandainya pun kita punya penyakit, kita berobat, tapi tidak dimusuhi, tidak ditolak. Usia tua sudah muncul, timbul rambut putih, diterima apa adanya. Ingat saja, jangan sampai Anda menolak.

Jadi, secara singkat, upekkha ini merangkul semuanya, yang indah ataupun yang buruk. Bagus atau tidak bagus semua dirangkul. Tidak banyak mencela, tidak banyak memuji. Bisa terima apa adanya dengan bijaksana. Jangan juga berpikir, terima saja apa adanya, tidak usah berusaha. Salah juga kalau begitu. Ajaran Sang Buddha jangan disalahpahami. Disalahpahami bisa celaka. Anda tetap berusaha untuk mendapatkan kemajuan. Tapi kalau toh tidak mendapatkan itu, terimalah sebagai suatu rasa syukur.

Oleh karena itu, Bapak, Ibu, Saudara sekalian, mudah-mudahan apa yang saya sampaikan ini bisa Anda sampaikan kepada orang tua, bahwa dia harus memiliki tenang seimbang, jangan menolak. Harus berani menghadapi, yang susah ataupun yang menyenangkan sama-sama dirangkul. Sehat atau sakit sama-sama dirangkul. Buruk atau baik, enak atau tidak enak, semua dirangkul. Jangan banyak berkeluh kesah, jangan banyak mencela. Kalau banyak mencela, nanti Anda tidak bisa lagi tenang seimbang. Orang yang meditasinya maju, bagus, pasti upekkhanya luar biasa. Tenang pikirannya, tenang sekali pembawaannya. Meditasinya pasti akan melesat. Karena begitu dia tenang seimbang, pasti dia juga sabar. Maka pikirannya tidak kacau balau.

Mudah-mudahan dipertemuan kita yang terakhir ini, Anda sudah bisa mendapatkan sedikit pemahaman tentang Konfusianisme atau Kong Fu Cu, juga sedikit tentang Taoisme. Tapi di atas segala itu, tentu kita mengandalkan ajaran Sang Buddha. Karena Sang Buddha guru agung kita, maha sempurna, maha bijaksana. Kita jadikan ajaran-Nya sebagai pelita di dalam menjalani kehidupan ini. Sehingga kita bisa mendapatkan manfaat, yaitu beragama Buddha dengan mempraktikkan ajaran Sang Buddha.
Sabbe satta bhavantu sukhitatta, semoga semua mahluk berbahagia.
Saddhu... Saddhu... Saddhu...

*Selamat malam, Bhante.*
*Saya pernah membaca buku 'The Secret of Peta'. Di sana di ceritakan tentang seseorang yang meninggal dalam kecelakaan. Arwahnya pulang ke rumahnya, dan dia melihat jenazahnya seperti dirinya. Dia tidak tahu bahwa dia itu sudah meninggal. Yang ingin saya tanyakan, mengapa orang yang meninggal karena kecelakaan itu tidak tahu bahwa dia sudah meninggal?* **(Ibu Lenny)**

**Jawab:**
Sebenarnya kalau dikatakan tidak tahu itu mungkin hanya sebentar. Nanti tahu juga. Buktinya, orang lain tidak lihat dia. Dia mau pegang juga tidak bisa pegang. Dia pasti akan tahu. Jadi itu mungkin hanya sesaat saja. Kalau meninggal mendadak seperti itu, biasanya memang kebingungan. Makanya, susah untuk dapat terlahir baik. Rata-rata orang yang meninggal seperti itu, lahirnya tidak bagus. Itu namanya meninggal prematur. Belum waktunya, sudah meninggal. Kaget-kagetan. Tapi akhirnya juga harus tahu. Nanti dia akan pulang ke rumahnya, dia lihat jenazahnya, orang menangis-menangis, pasti dia juga tahu, artinya dia sudah mati.

*Selamat malam, Bhante. Namo Buddhaya. Di buku yang pernah saya baca, judulnya Only We Can Help Ourselves, disebutkan bahwa semua Buddha hanya menunjukkan jalan, Dhamma hanya menuntun kita. Jika begitu, bagaimana membaca paritta bisa menetralisir niat/pikiran yang jahat? Sedangkan Sang Buddha dalam hal ini tidak bisa menolong.* **(Bpk. Martin Ang)**

**Jawab:**
Jadi, baca paritta itu sebenarnya, kalau dilakukan dengan cara yang benar, memang bisa mendatangkan manfaat yang luar biasa. Kenapa? Karena ada konsentrasi, dan minimal orang itu harus mengerti artinya. Kalau tidak mengerti artinya, bagaimana bisa dia mengingat Dhamma? Misalnya, ketika saya baca paritta Karaniyametta Sutta, kalau saya mengerti parittanya, dan sadar pada waktu itu, maka tidak akan ada kebencian dalam diri saya. Itu kan memperbaiki pikiran kita. Ingat selalu kepada Dharma, berarti baca paritta juga ikut mengingat Dharma. Hanya saja banyak orang baca paritta itu seperti burung beo, hanya bersuara, tapi tidak tahu artinya. Oleh karena itu, dia tidak memiliki satu kegembiraan ketika membaca paritta. Minimal, umat Buddha itu ya, kalau tidak ada bhikkhu yang ceramah, terjemahkanlah arti dari paritta itu. Jadi, kalau kita baca paritta, otomatis mulut atau ucapan, pikiran dan hati menjadi selaras. Jadi, membaca paritta memang dapat memperbaiki pikiran kita jika dibaca dengan benar dan penuh pengertian. Dan, bisa mendapatkan perlindungan. Devata selalu mengikuti orang-orang seperti itu, devata selalu menanti-nanti kalau kita baca paritta. Tapi, mereka hanya bisa membantu kita kalau kita juga punya potensi untuk dibantu.

---

*Selamat malam, Bhante. Saya pernah melihat sebuah kejadian, seorang suami yang ketika istrinya sedang hamil, ia melakukan penyiksaan kepada seekor bebek dengan memotong kaki dan sayapnya. Ketika istrinya melahirkan, anak mereka lahir dengan kaki dan tangan yang terpotong. Apakah bentuk fisik anak itu diakibatkan oleh perilaku ayahnya?* **(Bpk. Serwito Gunawan)**

**Jawab:**
Sebenarnya, setiap orang itu memiliki karmanya masing-masing. Itu harus dijadikan sebagai patokan. Ayah yang melakukan kejahatan, dia yang menerima akibatnya. Tapi, ada kekuatan tarik-menarik, sejenis mencari yang sejenis. Karena Bapak ini begitu tindak-tanduknya, dia nanti akan disulitkan dengan mendapatkan anak yang cacat, bisa saja yang datang yang tidak bagus. Jadi, dia menarik sesuatu yang tidak bagus. Anak ini punya karmanya juga, sampai tidak punya kaki, tidak punya tangan. Bukan berarti Bapak yang berbuat begitu, anaknya yang dapat akibatnya. Tapi, dia menarik sesuatu yang tidak bagus, bibit yang jelek. Kenapa? Dia harus mendapatkan akibat dari perbuatannya itu, dengan mendapatkan keturunan yang cacat. Tapi Bapak itu pasti punya karma. Bapak yang potong bebek itu, dia sendiri yang akan mendapatkan akibat dari perbuatan kejamnya. Anak yang lahir cacat, dulunya juga pernah melakukan tindakan yang kejam. Oleh karena itu, dia kejam, dia menarik keturunan yang cacat. Sejenis mencari sejenis. Anak ini, yang memang cacat, harus menuju kepada orang tua yang menanggung derita.

Tapi tidak mutlak seperti begitu. Kadang-kadang orang tua itu, walaupun sudah kejam, masih memiliki kebajikan besar, dan mendapatkan anak yang baik. Jadi, belum tentu. Kita tidak bisa memastikan seperti apa. Ada orang tua yang baik, malahirkan anak yang luar biasa jahatnya. Ada orang tua yang jahat, datang anak yang begitu baik. Kenapa? Karena masih punya timbunan karma yang bagus. Tapi karena ini timbunan kebajikannya pas-pasan, kecil, maka langsung kelihatan. Kita tidak tahu kekuatan kebajikan setiap orang. Ada orang yang begitu jahat, masih enak-enak saja, masih baik-baik saja. Kenapa? Karena masih punya kebajikan untuk menetralisir kejahatannya. Tapi, saat karma baik pendukungnya habis, dan tiba waktunya karma buruk berbuah, dia juga akan merasakan akibat dari karma buruknya.

Makanya Sang Buddha katakan, kelahiran yang berulang-ulang kali sungguh sangat menakutkan. Karena kita tidak tahu apa yang pernah kita lakukan di kehidupan lalu. Dan, karma-karma kita itu selalu 'mengintai' untuk memberikan akibat. Makanya, cepat-cepat saja jadi Sotapanna. Minimal Sotapanna, supaya kita tidak lagi jatuh ke alam bawah. Hanya Sotapanna yang bisa menyetop kelahiran di alam bawah. Pencapaian tingkat kesucian yang pertama. Orang-orang atau makhluk yang sudah mencapai tingkatan ini dikatakan tidak akan jatuh ke neraka, terlahir sebagai hewan, hantu atau jin. Dia pasti akan terus mencapai kesucian.

Jadi itu memang ada hubungannya. Tapi bukan karmanya Bapak itu diwarisi anaknya. Masing-masing punya karma. Bapak ini harus menerima bibit yang jelek. Anak ini kenapa bisa lahir begitu? Bukan karena Bapaknya berbuat jahat. Tetapi karna dia juga dulu kejam, makanya bisa lahir sesuai dengan karma buruk orang tuanya. Oleh karenanya, kebajikan itu penting. Kita berbuat baik bukan untuk masuk surga, atau jadi orang kaya. Kita berbuat baik juga salah satunya untuk mengencerkan, menawarkan kesalahan masa lalu kita. Karena kebajikan kita adalah sebagai pelindung.

Hari ke-24

# Kaya, Miskin Menurut Buddha Dhamma

Y.M. Khemaviro

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)

*Dānaṁ dadantu saddhāya*
*Sīlaṁ rakkhantu sabbadā*
*Bhāvanābhiratā hontu*
*Gacchantu devatāgatā.*

Dengan Keyakinan Hendaknya Dana Diberikan
Hendaknya Sila Selalu Dilaksanakan
Rajin Melatih Samadhi
Agar Terlahir Di Alam Dewa.

Ada satu hal yang paling enak untuk dibicarakan, yaitu menjadi orang kaya, bagaimana caranya untuk menjadi kaya? Ini yang enak dibicarakan.

Tetapi kalau kita melihat di masyarakat tidak semuanya orang di dunia ini kaya, ada yang kaya ada yang miskin, ada yang cantik ada yang buruk rupa bahkan ada yang cacat, tentu kita akan bertanya-tanya mengapa sampai demikian?

Ketika kita belum mengenal Buddha Dhamma, jawabannya tentu telunjuk kita yang mengarah ke atas, itu semua kehendak beliau yang di atas, yang menciptakan. Mengapa beliau menciptakan cantik dan tidak cantik, kaya dan tidak kaya, mengapa beliau menciptakan orang itu berbeda-beda, mengapa tidak dibuat sama? Ini yang menjadi pertanyaan.

Kita beruntung mengenal Buddha Dhamma, karena di dalam Dhamma, Tuhan di uraikan dengan sangat jelas, ciri-ciri Tuhan dalam Buddha Dhamma seperti yang dijelaskan dalam kitab Udana VIII ayat 3, yaitu:

1. Ajataṁ (tidak dilahirkan) jika tuhan dilahirkan berarti konsep ketuhanan gugur, karena ada yang lebih tinggi dari pada tuhan yaitu ibunya
2. Akataṁ (tidak diciptakan atau tidak dibuat)
3. Abhutaṁ (tidak menjelma)
4. Asaṁkataṁ (ada, mutlak dan tidak berkondisi)

Apakah yang ada di alam semesta ini yang tidak di lahirkan, tidak dibuat, tidak menjelma tetapi ada, mutlak, dan tidak berkondisi ? Yaitu dhamma niyama, Dhamma adalah kebenaran dan niyama adalah hukum. Dhamma niyama adalah hukum kebenaran yang berlaku di alam semesta ini, itulah tuhan.

Dhamma niyama terdiri dari:
1. Utu niyama (hukum alam tentang suhu, cuaca, curah hujan dan ramalan cuaca)
2. Bija niyama (hukum alam tentang tumbuh-tumbuhan)
3. Kamma niyama (hukum tentang perbuatan)
4. Citta niyama (hukum tentang pikiran)
5. Dhamma niyama (hukum tentang kebenaran)

Sekarang kita akan membahas tentang kamma niyama. Orang cantik itu ada sebabnya dan yang membuat sebab adalah diri sendiri, jadi resep agar cantik dan tampan adalah SABAR, TIDAK MUDAH MARAH, resep agar menjadi kaya adalah BERDANA, resep agar berusia panjang adalah MEMPERPANJANG KEHIDUPAN MAHKLUK LAIN, dan jika ingin sehat jangan menyakiti makhluk lain dengan mulut dan badan jasmani. Oleh karena itu, kaya dan miskin ditentukan oleh diri sendiri.
Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta, semoga semua makhluk hidup bahagia.
Sadhu... Sadhu... Sadhu...

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)

*Dhammapiti sukham seti*
*vippasannena cetasa*
*ariyappavedite dhamme*
*sada ramati pandito*

Ia yang mengenal dhamma akan hidup bahagia dengan pikiran tenang;
para bijaksana selalu bahagia di dalam Dhamma yang dibabarkan oleh para Ariya.

Di dalam kehidupan ini, ada hal yang tidak dapat dihindari yaitu sakit dan kematian. Sang Buddha mengatakan, orang yang mengerti tentang sakit dan kematian dan tidak pernah takut dengan hal tersebut adalah orang yang bijaksana. Orang yang bijaksana tidak pernah takut jika membicarakan kematian. Tapi apa sebenarnya bijaksana itu? Dan bagaimana supaya bisa menjadi bijaksana?

Bijaksana dalam bahasa pali disebut *pañña*. Bijaksana dapat disebut juga pengetahuan. Jadi seseorang dikatakan bijaksana jika dia memiliki pengetahuan. Tapi pengetahuan seperti apa yang harus dimiliki orang bijaksana? Bukan pengetahuan tentang pelajaran di sekolah tetapi pengetahuan tentang diri sendiri. Misalnya siapa sebenarnya diri kita ini, asal usul diri kita sampai bisa terlahir menjadi manusia dan apa yang harus kita lakukan di alam manusia ini.

Banyak pertanyaan yang harus dijawab jika ditanya tentang diri kita sampai kita sendiri bisa menjadi bijaksana. Diri kita dikatakan makhluk hidup yang memiliki jasmani dan batin.

Menurut *abhidhamma* ada empat unsur yang membentuk tubuh jasmani kita yaitu:

1. Zat padat, contohnya tulang, gigi, daging, kulit, dan rambut.
2. Zat cair, contohnya darah, air liur, keringat, dan air seni.
3. Panas/dingin, contoh saat kita memegang mayat yang kita rasakan adalah dingin dan saat kita sedang demam yang kita rasakan adalah panas di tubuh kita.
4. Udara, contohnya saat kita bernapas yang kita hirup adalah udara.

Selain jasmani, batin kita juga memiliki empat unsur, yaitu:

1. *Vedanā* (perasaan), contohnya saat kita merasakan kasar, halus, panas dan dingin.
2. *Saññā* (pencerapan), maksud dari pencerapan adalah saat kita melihat sesuatu dan kita mengerti bentuk dari benda tersebut, itu tanda bahwa batin kita sudah mencerap apa yang kita lihat.
3. *Saṅkhāra* (bentuk-bentuk pikiran), maksud dari bentuk-bentuk pikiran adalah hal-hal yang terbayang di pikiran kita. Misalnya saat kita menutup mata kita membayangkan sesuatu, maka itulah yang disebut bentuk-bentuk pikiran.
4. *Viññānṇa* (kesadaran), misalnya saat kita meyadari apapun yang kita lakukan. Saat kita duduk, berjalan dan melakukan semua hal dan kita sadar maka itulah yang disebut viññānṇa.

Jasmani dan batin kita tidak dapat dipisahkan. Jasmani dan batin memiliki tiga sifat yaitu Anicca (ketidakkekalan), Dukkha (penderitaan), Anatta (tanpa aku yang kekal). Jadi kesimpulannya adalah disaat kita memiliki pengetahuan tentang diri kita sendiri maka itulah kebijaksanaan. Saat kita bisa mengetahui jasmani dan batin itu bagaimana maka saat itulah kita dapat dikatakan bijaksana. Bukan hanya pengetahuan di sekolah tetapi juga pengetahuan tentang diri sendiri yang sangat diperlukan untuk menjadi bijaksana.

*Sabbe satta bhavantu sukhitatta*
Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Hari ke-26

Y.M. Khemaviro

# Cara Paling Ampuh Menolong Leluhur di Alam Peta

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)

Di luar dinding mereka berdiri dan menunggu,
dan di perempatan serta pertigaan jalan:
kembali ke rumah mereka yang dahulu,
mereka menunggu di samping tiang-tiang gerbang.

Tetapi ketika pesta besar disiapkan
dengan beraneka ragam makanan dan minuman,
bahwasanya tak seorang pun mengingat
makhluk-makhluk itu berasal dari tindakan-tindakan lampau mereka.

Malam ini akan dijelaskan mengenai cara menolong leluhur yang telah meninggal dunia, yang terlahir di alam menderita. Cara yang paling efektif untuk menolong mereka adalah dengan pattidana atau pelimpahan jasa. Oleh karena itu pattidana akan dijelaskan dalam tiga poin:

1. **Definisi pattidana**
   Pattidana adalah suatu teknik atau cara untuk menolong sanak saudara kita yang terlahir di alam menderita yang dinamakan alam peta. Yang perlu digaris bawahi, leluhur atau sanak saudara yang terlahir di alam menderita. Yang jadi pertanyaan adalah mengapa mahluk peta disebut mahluk menderita? Apakah mereka menderita karena tidak memiliki rumah, makanan, pakaian atau mobil? Untuk mendapatkan jawaban ini harus melihat Tirokudda Sutta. Dikatakan bahwa ada empat hal yang tidak ada di alam peta: pertanian, perkebunan, peternakan, perdagangan.

2. **Manfaat Pattidana**
   Manfaat yang diperoleh dari melakukan pattidana adalah kita dapat membantu saudara-saudara, keluarga kita, leluhur kita yang terlahir di alam menderita.

3. **Bagaimana cara melakukan pattidana untuk memperoleh hasil yang sebesar-besarnya**
   Semua yang ada di alam manusia, tidak ada di alam peta, kalau begitu apa yang mereka makan? Dalam petavathu disebutkan berbagai macam makhluk peta. Ada 37 jenis, ada yang memakan ludah, ingus, ada juga yang memakan kotoran manusia. Menurut tradisi warga tionghoa yaitu *Cheng Beng (Qing Ming)* yang pada hari itu biasa melakukan sembahyang kubur, apakah dapat membantu saudara kita yang terlahir di alam peta? Bisa.

   Kita bisa menolong saudara kita yang terlahir di alam peta dengan syarat kalau ia terlahir di alam peta jenis ***paradattupajivika peta***. Karena menurut kitab Abhidhamma, makhluk-makhluk peta jenis ini bisa menerima persembahan saat ia datang di upacara sembahyang. Namun kita harus sering-sering menyebutkan nama keluarga kita yang meninggal.

*Sabbe satta bhavantu sukhitatta*
Semoga semua makhluk hidup berbahagia

*Selamat malam Bhante,*
*Apa yang akan terjadi jika seseorang akan meninggal dunia?*
**(Ibu Lenny)**

**Jawab:**
Saat akan meninggal dunia, seseorang akan melihat dengan mata batinnya objek kematian itu. Melihat dan mengingat dengan jelas perbuatan-perbuatan yang pernah dilakukan. Orang tersebut juga akan melihat di mana dia akan lahir. Jika dia teringat dengan perbuatan-perbuatan baiknya seperti berdana, baca paritta, meditasi, dan perbuatan baik lainnya, berarti orang tersebut memiliki batin yang tenang. Kalau dia memiliki batin yang tenang, itu berarti dia akan terlahir di alam bahagia. Seperti alam manusia dan alam dewa. Tetapi jika yang diingat adalah perbuatan buruknya seperti membunuh, mencuri, berbuat asusila, berbohong, dan minum minuman keras, itu berarti batinnya tidak tenang. Kalau batinnya tidak tenang maka dia akan terlahir di alam rendah, seperti alam binatang, alam peta, dan alam neraka.

Selain mengingat, orang yang akan meninggal juga akan melihat dengan batinnya. Jika dia melihat yang indah-indah itu berarti orang tersebut akan terlahir di alam bahagia. Tetapi jika yang dilihat adalah yang buruk-buruk maka orang tersebut akan lahir di alam rendah. Orang akan terlahir di alam dewa jika banyak berbuat kebajikan. Dengan berdana, pergi ke vihara, menolong orang lain, serta perbuatan baik lainnya. Itu adalah modal agar bisa terlahir di alam dewa. Maka dari itu Sang Buddha mengatakan "Tidak melakukan perbuatan buruk, memperbanyak kebajikan, menyucikan hati dan pikiran, inilah ajaran para Buddha."

---

*Selamat malam Bhante,*
*Bagaimana cara agar pikiran buruk tidak muncul sebelum menjelang kematian?*
**(Stefani)**

**Jawab:**
Pikiran itu seperti monyet yang meloncat dari dahan pohon satu ke pohon yang lain. Jadi bagaimana waktu akan meninggal dunia kita dapat mengingat perbuatan baik? Banyak-banyaklah melakukan perbuatan baik. Jangan memberikan kesempatan sedetik pun pikiran jasmani kita untuk berbuat buruk. Karena semua perbuatan buruk yang kita lakukan lewat ucapan dan perbuatan itu diawali dengan niat atau pikiran yang buruk. Semua perbuatan buruk yang kita lakukan akan mengusik perasaan kita, semua ucapan buruk akan mengusik batin kita bahkan sedikit pikiran buruk yang muncul juga akan mengusik perasaan dan batin kita.

Bhante akan memberikan contoh yang jangan ditiru, namun ini contoh yang bagus. Sewaktu bhante kecil kekurangan uang jajan, bhante melihat celana bapak yang tergantung, yang biasa disakunya ada uang yang ketinggalan. Nah, ketika pikiran itu muncul sewaktu bangun pagi, apa yang terjadi? Jantung berdebar-debar, muka panas. Mengapa? Karena ada niat buruk yaitu mencuri. Baru niat yang muncul langsung memberi efek kepada jasmani. Kemudian karena niat dan keserakahannya kuat, mulai melangkahkan kaki mendekati celana bapak yang digantung. Setelah berhasil, uangnya saya masukkan ke kantong, buru-buru pergi ke sekolah. Terus apa yang terjadi? Sewaktu jalan menuju sekolah, jantung masih berdebar-debar.

Jika Anda ingin mempelajari lebih jauh mengenai pikiran yang mempengaruhi perasaan, cobalah mempelajari dan mempraktikkan *vipasannā*. Di sini sebelum niat buruk muncul kita lebih dulu akan merasa takut, sehingga niat dan perbuatan buruk tidak akan dilakukan. Jadi setelah mengenal Buddha Dhamma kita berusaha untuk tidak lagi melakukan perbuatan buruk melalui pikiran, ucapan dan perbuatan. Karena menguasai pikiran ini sangat sulit, kalau perbuatan buruk itu kuat dan masuk dalam pikiran, dan itu yang ditangkap sewaktu akan meninggal dunia, pikirannya buruk maka lahirnya alam buruk. Coba Anda amati napas di hidung, belum kelihatan napasnya sudah mikir sinetron, pacar. Pikiran ini luar biasa, loncat sana loncat sini. Satu saja perbuatan buruk menguasai kita dan pada saat itu kita meninggal, maka lahirlah kita di alam yang buruk. Umat Buddha pantangannya hanya satu, TIDAK LAGI BERBUAT JAHAT MELALUI PIKIRAN, UCAPAN DAN PERBUATAN.

Y.M. Khemaviro

# KHASIAT AIR PARITTA

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)

*Manopubbaṅgamā dhammā*
*manoseṭṭhā manomayā*
*manasā ce pasannena*
*bhāsati vā karoti vā*
*tato naṁ sukhamanveti*
*chāyā va anapāyinī*

Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin,
pikiran adalah pembentuk.
Apabila seseorang berbicara atau pun berbuat dengan dasar pikiran
yang benar, maka kebahagiaan akan mengikutinya bagaikan
bayang-bayang yang tidak pernah meninggalkan bendanya.

Namo Buddhaya, Bapak, Ibu dan saudara(i) seDhamma, pada malam ini, sesuai dengan jadwal, maka topiknya adalah tentang "Air paritta". Apakah air paritta ada khasiat atau manfaatnya? Pada malam hari ini, kita akan membahasnya. Ini berdasarkan pengalaman, ketika mulai mengenal Dhamma tahun 2000, empat belas tahun yang lampau, mengikuti kebaktian diberbagai vihara. Setiap kali ikut kebaktian di Bali, selalu mendapatkan percikan air paritta, entah ada bhikkhu atau tidak. Nah, pada waktu itu, kalo banyak mendapatkan percikan air paritta, muncul di pikiran kalau jangan-jangan besok *Hoky*-nya akan menjadi lancar. Demikian juga sebaliknya. Nah, muncul pikiran apakah air paritta bisa melancarkan rejeki, itulah pertanyaan pertama dan akan kita bahas. Dilain pihak, ketika sedang kurang sehat, ketika datang ke vihara dan mendapatkan percikan air paritta, muncul dalam pikiran jika banyak mendapatkan air paritta, maka penyakit akan sembuh diesok hari. Pertanyaan kedua yang muncul adalah apakah air paritta bisa menyembuhkan penyakit? Sedangkan dilain kesempatan, suatu ketika banyak sekali anak-anak sekolah yang mengikuti kebaktian untuk mendapatkan percikan air paritta agar bisa membuat tenang dan lulus ujian. Inilah pertanyaan ketiga, apakah ada hubungannya air paritta dan nilai yang bagus. Ketiga pertanyaan inilah yang akan kita bahas malam hari ini.

Untuk menjawab ketiga pertanyaan di atas, kita akan menggunakan dua sumber, yaitu dari Tripitaka dan dari penelitian-penelitian ilmiah tentang air paritta. Pertama kita akan menjawabnya dari sutta, dalam ***Khuddakapatha*** yang merupakan bagian dari kitab Kuddhaka Nikaya, disebutkan bahwa ketika Sang Buddha masuk ke dalam gerbang kota Vesali, Beliau melihat banyak sekali makhluk-makhluk peta jenis **Kunapasa, peta pemakan mayat manusia atau binatang** saling berdesak-desakan. Lalu, Sang Buddha memanggil Ananda dan memintanya untuk mempelajari dan memahami sutta permata (Ratana-Sutta), kemudian meminta Ananda untuk mengajarkannya kepada para bhikkhu yang lainnya. Ketika 500 orang bhikkhu telah mampu memahami sutta tersebut, mereka diminta untuk mengajarkan kepada penduduk Vesali. Setelah semua mampu menguncarkan sutta tersebut, Sang Buddha dan yang

lainnya berjejeran sambil membawa air, kemudian mengucarkan sutta tersebut. Air tersebut dipercikkan, seketika seluruh makhluk peta tersebut lari ketakutan, keluar dari gerbang pintu kota Vesali. Kota Vesali yang tadinya mengalami musim kemarau berbulan-bulan pun seketika itu pula langsung turun hujan lebat, terus-menerus sampai membersihkan mayat-mayat yang bergelimpangan di Kota Vesali. Jadi air paritta ini pertama kali dibuat di Kota Vesali untuk membersihkan kota dari makhluk-makhluk pemakan mayat di kota tersebut. Nah, ini berdasarkan tinjauan dari sutta.

Selanjutnya, dari tinjauan penelitian ilmiah mengenai perbandingan antara air biasa dan air paritta, apakah ada perbedaan? ataukah tidak? Air paritta adalah air yang mendapatkan penguncaran-penguncaran paritta. Kalo dilihat sekilas, kelihatannya sama saja. Bagi orang ilmiah, akan sangat sulit untuk meyakinkan mereka bahwa air paritta mampu memberikan kesehatan, rezeki atau khasiat lainnya. Mereka senantiasa menuntut bukti. Nah, penelitian air paritta secara ilmiah yang bhante ketahui pertama kali, di Bali, Singaraja, di Brahmavihara, pada tahun 1980-an. Setelah puja bakti, Bhante Girirakkhito setelah membabarkan Dhamma, memercikan air paritta kepada umat. Saat itu, ada seorang peneliti yang kebetulan hadir. Setelahnya, peneliti ini bertanya maksud dari pemercikan air itu, Bhante Giri kemudian mengatakan bahwa itu adalah untuk memberikan berkah, memberikan ketenangan untuk batin kita. Setelahnya, peneliti tersebut meminta air paritta untuk dibawa pulang ke Denpasar. Sesampainya di Denpasar, ia melakukan penelitian terhadap air paritta selama satu minggu untuk mengetahui kandungan air paritta tersebut hingga pada akhirnya ia mendapatkan kesimpulan yang meyakinkan. Ia kemudian ke Brahmavihara untuk menunjukkan kesimpulan penelitiannya kepada Bhante Giri. Kesimpulannya adalah bahwa air paritta dan air biasa adalah sama saja berdasarkan mineral-mineral yang dikandung didalam air tersebut. Lalu Bhante Giri mengatakan bahwa alat yang digunakan peneliti itu belumlah canggih.

Dua puluh tahun kemudian, tahun 2000-an, tepatnya tahun 2002, di Kyoto, Jepang, muncul seorang peneliti yang bernama Dr. Prof. Masaru Emoto, dengan menggunakan teknologi yang sudah canggih yaitu mikroskop elektron yang mampu memperbesar objek jutaan kali, Dr. Masaru mengamati adanya bentuk seperti batu permata yang jernih di dalam air berbentuk hexagonal. Muncul berbagai macam hipotesa di kepalanya saat itu, lalu dia mencoba mengucapkan kata-kata baik yang berasal dari pikiran baik di satu titik air di atas satu preparat, dan satu preparat lainnya dengan setetes air yang diberikan kata-kata kasar dari pikiran yang buruk. Kedua sampel tersebut kemudian dimasukkan ke dalam *Freezer* untuk dibekukan. Setelah beku, sampel tersebut dikeluarkan dan diamati dengan mikroskop, ternyata dari kondisi es menuju ke cair, terdapat pecahan-pecahan butiran kecil yang ketika diamati berbentuk kristal-kristal yang indah berbentuk hexagonal, ini adalah hasil dari preparat yang diberi kata-kata baik. Sedangkan dari preparat yang diberi kata-kata kasar, ketika diamati ternyata menunjukkan kondisi seperti minyak yang dicampur oli, tidak enak dipandang. Nah ini akibat getaran pikiran yang dipancarkan ke air tersebut. Lalu kita perhatikan lagi, berapa persen air yang berada di dalam tubuh kita? Antara 80-90%. Bayangkan jika air dalam tubuh kita mendapatkan getaran pikiran baik atau sebaliknya kalau kita lagi kesusahan dan merasa sedih, bayangkan kondisi air di dalam tubuh kita yang mendapatkan getaran buruk dari pikiran, ini pastinya akan berhubungan dengan kesehatan kita sendiri.

Oleh sebab itu, pikiran adalah pelopor, adalah pemimpin, adalah pembentuk, dan oleh karena itu air di dalam tubuh pun akan menerima akibat getaran pikiran yang kita miliki, sehingga jangan sekali pun memiliki niat yang tidak baik. Jadi sudah kelihatan, perbedaan air yang dikuncarkan dengan kata-kata baik dan yang buruk.

# Sukha & Dukkha

Y.M. Upasamo

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Pernahkah kita merenung bahwa, hidup yang kita jalani saat ini sebenarnya adalah memuakkan. Mengapa? Karena kita seperti orang gila. Suatu ketika tertawa, suatu ketika menangis. Sebentar bersuka, sesaat kemudian bersedih. Saya akan memberikan satu cerita untuk menggambarkan hal itu.

Di Savatthi, hiduplah seorang gadis bernama Gotami, putri keluarga kaya yang hartanya habis. Akibatnya, Gotami hidup dalam kemiskinan dengan tubuh kurus kering (kisa). Karena itu dia dipanggil Kisagotami, Gotami yang kurus.

Pada waktu yang hampir bersamaan, di Savatthi, juga terdapat seorang hartawan yang hartanya secara aneh berubah menjadi arang karena jasa kebajikannya telah habis. Dia menjadi tidak ada gairah untuk hidup, kehilangan nafsu makan, menghabisi hidupnya di tempat tidur.

Beruntung dia punya sahabat yang menasehatinya, sahabatku, juallah arang ini di depan rumahmu. Akan datang orang yang memiliki jasa kebajikan lampau yang luar biasa. Begitu orang ini menyentuh dan menyerahkan arang yang kau jual itu ke tanganmu, semua arang itu akan berubah menjadi emas dan perak seperti sedia kalanya.

Tapi ingat, jika ia adalah gadis, nikahkan dengan putramu, jika lelaki, nikahkan dengan putrimu. Serahkanlah kekayaanmu padanya. Izinkan dia yang mengurus rumah tanggamu.

Menuruti nasehatnya, membentangkan tikar di depan rumahnya dan menjual arangnya. Orang yang lalu lalang melihatnya dan berkata, orang lain menjual minyak, madu, sirup, dan lain-lain, tapi Anda menjual arang? Hartawan itu menjawab, apa salahnya? Orang bebas menjual apapun yang dipunyainya.

Suatu hari, datanglah Kisagotami, ia melihat hartawan ini dan merasa heran. Bapak, orang lain menjual minyak, sirup, madu, dan lain-lain, kok bapak menjual emas dan perak? Mana emas dan peraknya? Ini emas dan perak yang bapak jual. Mantan hartawan itu berkata, bisakah engkau serahkan emas dan perak itu kepada saya? Kisagotami menggenggam arang itu dan menyerahkan kepada bapak itu. Lalu, seluruh arang itu berubah menjadi emas dan perak seperti sedia kalanya. Ini karena Kisagotami memiliki jasa kebajikan lampau yang sangat banyak.

Hartawan itu mengumpulkan semua arang yang sangat banyak yang telah berubah menjadi emas dan perak. Membawa Kisagotami ke rumahnya dan menikahkan dengan putranya. Akan tetapi, anggota keluarga suaminya memandangnya remeh karena status keluarganya yang miskin. Ia diperlakukan secara hina. Ia menjadi sedih.

Akhirnya, Kisagotami melahirkan seorang anak laki-laki. Sejak saat itu, dia dihargai dan diterima oleh seluruh keluarga suaminya sebagai ibu dari putra dan ahli waris keluarga. Sekarang Kisagotami merasakan kebahagiaan dan kepuasan. Ia sangat sayang dan

melekat pada putranya karena merupakan penjamin kebahagiaan pernikahan dan ketenangan batinnya.

Namun, putranya tiba tiba jatuh sakit dan meninggal tatkala baru saja berlari. Tragedi ini sangat berat, ditambah lagi kekhawatiran bahwa suaminya akan kembali menghinanya dan suaminya mencari istri lain. Tak terima ini, ia mencari obat dari rumah ke rumah tapi tidak berhasil. Ia dinasehati untuk bertemu dengan Buddha.

Setelah bertemu Buddha, ia menjadi sadar. Buddha menasehatinya: segala yang berkondisi mengalami perubahan. Ketika seseorang melekat pada putranya, kekayaannya, ia akan menderita. Air mata yang kamu teteskan untuk kematian anakmu dalam setiap kali masa kehidupan bila dijumlahkan akan melebihi banyaknya air di lautan. Dalam siklus kehidupan yang tiada akhirnya, sudah berapa kali kamu menangis? Lalu tulang belulang anakmu dalam setiap masa kehidupan bila disusun akan lebih tinggi daripada gunung. Setiap inci dari bumi yang kamu tapaki ini dipenuhi oleh kematian. Kematian bukanlah sesuatu yang luar biasa. Ini adalah kenyataan hidup. Kisagotami akhirnya sadar, ia menjadi bhikkhuni dan mecapai kearahatan.

Dari cerita di atas, bisa kita lihat, bahwa kehidupan Kisagotami bentuknya seperti kehidupan kita, yaitu diombang-ambingkan dalam suka dan duka. Sebentar bahagia, saat berikutnya bersedih. Tidakkah akan sangat luar biasa jika hidup kita terbebas dari suka dan duka?

# Apakah Ke Vihara Bisa Kaya?

Y.M. Sukhito, Thera

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa* (3x)
*Terpujilah Sang Bhagava Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna*

Saya pernah ditanya oleh umat, pada waktu itu saya menyarankan untuk sering-sering ikut puja bakti. Namun ketika saya menganjurkan hal tersebut, orang ini bertanya kepada saya, apakah ke vihara bisa kaya? Waktu itu saya menjawab bisa. Tapi yang dimaksud bisa menjadi kaya, itu juga ada jalannya, petunjuknya. Kenapa? Karena Sang Buddha, siswanya bukan hanya para bhikkhu, samanera, tetapi murid Sang Buddha dari semua kalangan. Maka Sang Buddha juga mengajarkan bagaimana caranya meraih kesuksesan dan kebahagiaan secara Dhamma. Mendapat kekayaan ini dengan cara Dhamma dan memperoleh kebahagiaan.

Memang setiap orang ingin mencapai kesuksesan, ingin mendapatkan kekayaan. Namun kadang-kadang juga muncul pertanyaan, bagaimana caranya? Langkah-langkah apa yang harus dilakukan? Mulai dari mana kita bisa langsung sukses? Ini banyak sekali harapan-harapan dari banyak orang. Namun apa yang di ajarkan oleh Sang Buddha adalah:

1. **Seseorang ini harus rajin dan semangat.** Kalau kita rajin, kita semangat, itu adalah modal yang pertama untuk meraih kesuksesan. Jangan gampang untuk putus asa. Kadang kita mengatakan bahwa ini bukan hoki saya atau ini sudah kamma saya, sebenarnya kalau kita lihat kamma baik yang kita punya, ini lebih dibandingkan orang lain. Contoh ada sebuah cerita mengenai seorang perenang yang cacat, yang bisa menjadi juara. Mengapa? Ini jelas bukan karena besar atau kecilnya kamma baik. Tapi ini karena semangat dan rajin berlatih dan akhirnya dia bisa sukses.

2. **Bisa menjaga apa yang telah diperoleh.** Kalau tidak bisa menjaga apa yang telah diperoleh, ini akan gampang hancur, rusak dan musnah. Ada empat lubang yang membawa kemerosotan, yaitu:
   a. Hidup mewah dan berfoya-foya
   b. Berjudi
   c. Berteman dengan penjudi
   d. Mabuk-mabukan

# Segenap Panitia SPD Vihara Dhamma Rajasa

mengucapkan . . .

## Selamat Hari Raya Trisuci Waisak
## 2558 BE / 2014 M

**"KERUKUNAN DASAR KEUTUHAN"**

# Daftar Donatur Sebulan Pendalaman Dhamma Vihara Dhamma Rajasa Tolitoli

Anumodana atas dukungan dan kepercayaan yang diberikan kepada kami sehingga dapat mencukupi biaya transportasi para Bhikkhu dan Dhammaduta, serta dapat menyelenggarakan SPD ini dengan baik tanpa kekurangan apapun. Semoga jasa kebajikan yang dilakukan membawa manfaat dan menunjang untuk tercapainya cita-cita luhur Nibbana.

| Nama | Jumlah |
|---|---|
| Johan | 500,000 |
| Hema | 1,000,000 |
| NN | 750,000 |
| Eddy Ang | 500,000 |
| NN - Bali | 1,000,000 |
| Horianto | 200,000 |
| Andre | 200,000 |
| Rex Randy - Surabaya | 100,000 |
| Jean | 200,000 |
| Widiyanti Wijaya | 250,000 |
| NN | 150,000 |
| NN - Tolitoli | 100,000 |
| Martina Presillia - Salatiga | 200,000 |
| Ronaldo T - Surabaya | 500,001 |
| Gusdianto K - Palele | 500,000 |
| NN - Tolitoli | 500,000 |
| Nola - Tolitoli | 200,000 |
| Intan Foto | 500,000 |
| David T | 1,000,007 |
| Tuneddy C | 1,000,000 |
| NN - Makassar | 250,000 |
| Meyli - USA | 200,001 |
| Ihang - Makassar | 200.001 |
| Feliana - Surabaya | 100,001 |
| Mery Yulianto - Makassar | 1,000,000 |
| Hetty | 500,000 |
| Akian | 500,000 |
| Santoso Sadeli - Makassar | 500,001 |

| Nama | Jumlah |
|---|---|
| NN - Tolitoli | 100,000 |
| Stefani Chandra | 200,000 |
| Melinda Uirianto | 250,000 |
| Jemmy Uirianto | 250,000 |
| Rina Anastasia Salim | 100,000 |
| Juliana | 100,000 |
| Ivana | 100,000 |
| Steffy | 100,000 |
| Fonny | 100,000 |
| Yeni | 100,000 |
| TK. Sumber Jaya | 1,000,000 |
| Ian Chen - Medan | 50,000 |
| Meity - Tolitoli | 200,000 |
| Prisilia O | 100,000 |
| Deky Chandra - Buol | 500,000 |
| Boy - JakSel | 150,001 |
| Ham Jiok Sim - Jakarta | 300,001 |
| Ling | 200,000 |
| NN - Semarang | 50,005 |
| Teyu | 200,000 |
| Ny. Ko Cia Bin | 500,000 |
| Aco | 3,000,000 |
| Dada | 1,000,000 |
| Suandi | 1,000,000 |
| Yanti - Sandana | 150,000 |
| NN - Tolitoli | 100,000 |
| Amanda K | 100,000 |
| David K | 100,000 |

| | |
|---|---:|
| Henny - Makassar | 500,000 |
| Vina - Makassar | 100,000 |
| Mudita Wandy - Palu | 100,000 |
| Yawa | 500,000 |
| Gong-Gong | 1,000,000 |
| Ny. Mepo | 200,000 |
| Inya (Garuda Celuler) | 500,000 |
| NN | 500,000 |
| Junaidi - Surabaya | 50,001 |
| NN - Tolitoli | 100,000 |
| Lusy Kornelius - Makassar | 700,000 |
| Yau Hui | 300,000 |
| Merlin Oei | 250,000 |
| Kiantara Chandra - Tarakan | 100,000 |
| NN - Tolitoli | 100,000 |
| Acong (TK. Lumbini) | 500,000 |
| TK. Satria | 1,500,000 |
| Morthen (Tk. Pelangi) | 500,000 |
| Eki Asmoro | 500,000 |
| NN | 200,001 |
| Imelda Sunaryo - Bone | 200,000 |
| Jeni Gunawan | 200,000 |
| Kimlan | 130,000 |
| Giok Fei - Jakarta | 200,000 |
| Hans Kriwangko | 1,000,000 |
| JKW - Jakarta | 2,000,000 |
| Frans Tan | 500,000 |
| TK. Seribu | 700,000 |
| Hendra A - Mataram (NTB) | 250,001 |
| NN - Tolitoli | 150,000 |
| Ronaldo - Palu | 300,000 |
| NN - Tolitoli | 100,000 |
| Alex | 200,000 |
| Murid SMP 1 | 600,000 |
| Meilin | 200,000 |
| Deka | 200,000 |
| Acong Ulin | 1,000,000 |
| Lili | 1,000,000 |
| Evi | 100,000 |
| Devita | 450,000 |
| NN | 50,000 |
| Hok Din / Moniq | 3,000,000 |
| Ponga | 1,000,000 |
| Hermanto - Dondo | 300,000 |
| John | 200,000 |
| Nia | 200,000 |
| Serwito Gunawan | 1,000,000 |
| Femi | 200,000 |
| Louis Tanajaya | 300,000 |
| Pieter | 850,000 |
| Hendra / Margaretha | 2,000,000 |
| Aking | 300,000 |
| Hok Seng (Mahkota Indah) | 3,000,000 |
| NN | 400,000 |
| Sui Juan - Makassar | 150,000 |
| Honny - Makassar | 3,000,000 |
| Pink (Angkasa Diesel) | 300,000 |
| NN | 300,000 |
| Lie Ing Cao | 100,000 |
| The Dian Khui | 200,000 |
| Tini / Enggo | 200,000 |
| Andi / Meicu | 200,000 |
| Kompo (Lilian Salon) | 1,000,000 |
| Jhoni Daniel | 500,000 |
| Toko Garita | 250,000 |
| **Total** | **59,380,022** |

Mohon maaf jika ada kesalahan
penulisan nama maupun jumlah.

**Vihara Dhamma Rajasa**
**Jl. Veteran No.86**
**Tolitoli, Sul-teng**